

2月のこんだてひょう

こんげつ 今月のもくひょう：たのしく た 食べる工夫をしよう									
にち 日 曜	こんだてめい		ざいりょう					栄養価	備考
			黄(き)		赤(あか)		緑(みどり)	エネルギー (kcal)	
			熱(ねつ)や力(ちから)になる		血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる		体(からだ)の調子(ちょうし)を整(ととの)える	たんぱく質 (g)	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン	脂質(g)	
3月	わかめごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに ほうれんそうとしめじのひたし おにょけじる	ごはん こんにゃく さといも	ごまあぶら	いわしのうめに ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう わかめ	もやし しめじ だいこん れんこん ねぎ ほうれんそう にんじん	565 24.5 17.5	節分献立 〈給食なし〉 海峰
4火	ごはん ぎゅうにゅう	ささみカツ はるさめのあえもの かきたまじる ^卵	ごはん さとう はるさめ でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	ささみカツ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	きゅうり コーン もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん	583 24.2 17.1	西の社6年リクエスト献立 (ガトーショコラ)
5水	むぎごはん ぎゅうにゅう	たまごのベーコンまき ^{卵乳} かいそうサラダ ハヤシルウ	むぎごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ぎゅうし	たまごのベーコンまき ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ しめじ グリンピース コーン にんじん トマト	670 23.2 26.5	海峰6年リクエスト献立 (ガトーショコラ) 〈給食なし〉窪5年
6木	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう	かぼちゃグラタン ブロッコリーサラダ ABCスーブ	こめこパン かぼちゃグラタン マカロニ	^{マヨネーズ&オレガノ}	ベーコン	ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ キャベツ ブロッコリー きパブリカ にんじん パセリ	574 17.0 25.2	
7金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ ほうれんそうのなっとうあえ ぶたキムチなべ	ごはん でんぷん さとう	こめあぶら ごまあぶら	とりにく なっとう ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	しょうが もやし にんにく たまねぎ ほししいたけ はくさいキムチ はくさい ほうれんそう にんじん なら	654 33.2 21.6	比美乃江6年リクエスト献立 (いちごクレープ) 〈給食なし〉朝日丘5・6年
10月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのピリからいため キャベツのこんぶあえ ポトフ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	こめあぶら ごま	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん しょうが にんにく ねぎ れんこん キャベツ もやし たまねぎ はくさい ブロッコリー	594 25.3 17.9	朝日丘6年リクエスト献立 (ガトーショコラ) 〈給食なし〉比美乃江、宮田
11火	建国記念の日								
12水	ごはん ぎゅうにゅう	げんきコロッケ ^乳 こまつなのきりぼしあえ あつあげのみそしる	ごはん げんきコロッケ じゃがいも	ごま こめあぶら	あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	キャベツ だいこん こまつな きりぼしだいこん にんじん えのきたけ ねぎ	591 19.7 18.7	ひみの日献立
13木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	とりにくのマスタードやき ジャーマンポテト とうにゅうスーブ	コッペパン さとう こめこ じゃがいも	オリーブオイル とうにゅうクリーム	とりにく とうにゅう ベーコン ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	たまねぎ はくさい えのきたけ パセリ にんじん	588 27.6 23.9	南部3年リクエスト献立 (豆乳プリンタルト)
14金	ごはん ぎゅうにゅう	たらのカレーたつたあげ ブロッコリーのアーモンドあえ ^種 さつまじる	ごはん さとう こんにゃく さつまいも	こめあぶら アーモンド	たらのカレーたつたあげ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	もやし だいこん しめじ ねぎ ブロッコリー にんじん	601 28.4 17.8	北部3年リクエスト献立 (豆乳プリンタルト)
17月	ごはん ぎゅうにゅう	にんじんシューマイ もやしのナムル マーボーどうふ	ごはん でんぷん さとう	ごまあぶら ごま こめあぶら	にんじんシューマイ とりにく だいずミート とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん なら もやし きゅうり しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ ねぎ	615 25.3 19.5	
18火	むぎごはん ぎゅうにゅう	ほしのコロッケ いとかんてんのごまずあえ ポークカレー	むぎごはん さとう じゃがいも ほしのコロッケ	こめあぶら ごま ぎゅうし	ぶたにく	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん トマト キャベツ もやし しょうが にんにく りんご たまねぎ グリンピース	692 20.2 21.7	西の社9年リクエスト献立 (メープルマフィン)
19水	ごはん ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうプリン ^乳	さけのしおこうじやき くきわかめのきんぴら ぐたくさんじる	ごはん さとう さといも こんにゃく	こめあぶら ごま	さけ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ ぎゅうにゅうプリン	にんじん ごぼう グリンピース だいこん しめじ ねぎ	611 30.3 17.0	
20木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	ぶたにくとだいずのアーモンドがらめ ^種 フルーツヨーグルトあえ ^{乳種} ミネストローネ	コッペパン さとう でんぷん マカロニ じゃがいも	こめあぶら アーモンド	ぶたにく だいず ウインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト しょうが バイナッブル おうとう パナナ ナタデココ にんにく たまねぎ セロリ	713 29.0 26.5	十二町6年リクエスト献立 (ガトーショコラ)
21金	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ きゅうりのかふうづけ なめこじる	ごはん さんおんとう さとう	ごまあぶら ごま	ハンバーグ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん きゅうり キャベツ なめこ ねぎ	586 23.8 19.3	窪6年リクエスト献立 (ガトーショコラ)
24月	振替休日								
25火	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも コーンのひたし ピリからにくじゃが	ごはん じゃがいも さとう こんにゃく でんぷん	こめあぶら	ししゃも だいずミート ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん もやし コーン しょうが にんにく たまねぎ えだまめ	560 23.0 15.6	宮田6年リクエスト献立 (豆乳プリンタルト)
26水	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご ^卵 キャベツのしそごまあえ ぶたじる	ごはん さつまいも こんにゃく	ごま	あつやきたまご ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ もやし しそこ だいこん ごぼう しょうが ねぎ	580 22.9 17.5	上庄6年リクエスト献立 (いちごクレープ)
27木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう ブルーベリージャム	たれつぎにくだんご カラフルサラダ はくさいのスーブ	コッペパン ビーフン ブルーベリージャム	^{イタリアドレッシング}	にくだんご とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー あかパブリカ きパブリカ にんじん キャベツ ほししいたけ はくさい しょうが	553 22.7 18.3	
28金	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグのトマトソースがけ ポテトサラダ こめこシチュー ^乳	ごはん さとう じゃがいも こめこ	^{マヨネーズ&オレガノ} とうにゅうバター	ハンバーグ ベーコン しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー きゅうり たまねぎ レモン はくさい	654 23.2 22.5	

※太字は氷見の食材です。太字の献立には、だしに氷見産の煮干しを使用しています。 ※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

^{たまご} ^{ぎよらん} ^{のぞ} 卵 …卵 (魚卵を除く)	^{にゅう} ^{にゅうせいひん} 乳 …乳・乳製品	^{こうかくるい} 甲 …甲殻類(エビ・カニ)	^{くり} ^{のぞ} ^{しゅじつるい} 種 …ごま、栗を除く種実類
---	--	---	---

※自校のリクエスト献立では、デザートが付きます。<ガトーショコラ>エネルギー97kcal、たんぱく質 1.1g、脂質 4.2g
<いちごクレープ>エネルギー92kcal、たんぱく質 0.6g、脂質 4.7g <豆乳プリンタルト>エネルギー102kcal、たんぱく質 0.8g、脂質 6.1g