



2月 こんだてひょう



戸出西部小学校

| 日 | しゅよく 主食 | こんだての 献立名 | ちやくにくほね 血や肉や骨になる 赤の食品 | | かつちから 熱や力になる 黄の食品 | | からだちようし 体の調子を整える 緑の食品 | | E:エネルギー |
|--------|--------------------|--|------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|-----------------------|--|------------------------------------|---------|
| | | | たんぱく質 | 無糖質 | 炭水化物 | 脂質 | ビタミン・無糖質 | P:たんぱく質 | |
| | | | たんぱく質 | 無糖質 | 炭水化物 | 脂質 | ビタミン・無糖質 | F:脂質 | |
| 3日(月) | ごはん | いわしのみぞれ煮 キャベツともやしの和えもの 団子汁 | いわし 豆腐 | 牛にゅう | ごはん 砂糖 白玉団子 こんにやく | ごま | にんじん 大根 キャベツ もやし ごぼう | E 607 kcal P 24.7 g F 16.1 g | |
| 4日(火) | ごはん | 焼き鯖 切干大根の炒め煮 みぞけんちん汁 | さば 鯖 豆腐 油揚げ | ぎゅう 牛にゅう | ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく | あぶら 油 | にんじん 小松菜 きりたんぽ 切干大根 | E 676 kcal P 31.6 g F 24.2 g | |
| 5日(水) | 1/2 コッペパン | 高岡元氣コロッケ 白菜とパインのサラダ ソフト麺のクリームソースかけ | ぶたにく 豚肉 ベーコン | ぎゅう 牛にゅう チーズ 脱脂粉乳 | パン じゃがいも 砂糖 さつまいも 小麦粉 パン粉 ソフトめん | あぶら 油 マーガリン | にんじん 白菜 きゅうり パインアップル 玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし りんご | E 646 kcal P 30.7 g F 20.3 g | |
| 6日(木) | ごはん | ししゃものフリッター 小松菜のコーンあえ いかと里いもの煮物【い】 | いか 厚揚げ | ぎゅう 牛にゅう ししゃも | ごはん 小麦粉 かたくり粉 里いも こんにやく 砂糖 | あぶら 油 | にんじん 小松菜 キャベツ とうもろこし 大根 | E 658 kcal P 24.0 g F 23.9 g | |
| 7日(金) | こめこい 米粉入り パン | 豚肉と大豆のケチャップあえ ブロッコリーサラダ わかめスープ | ぶたにく 豚肉 わかめ 大豆 | ぎゅう 牛にゅう わかめ | こめこ 米粉パン 砂糖 かたくり粉 米粉 | あぶら 油 | にんじん ブロッコリー きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 白菜 しょうが | E 635 kcal P 28.9 g F 24.5 g | |
| 10日(月) | むぎ 麦ごはん | オムレツ【卵】 ひじきサラダ カレーライス | ぶたにく 豚肉 たまご 卵 | ぎゅう 牛にゅう ひじき | むぎ 麦ごはん 砂糖 じゃがいも | あぶら 油 ごま | にんじん ブロッコリー 玉ねぎ とうもろこし きゅうり | E 626 kcal P 21.3 g F 18.6 g | |
| 12日(水) | しゅよく 食パン | 照り焼きチキン ビーフンスープ 卵とコーンのスープ【卵】 | とりにく 鶏肉 卵 ベーコン | ぎゅう 牛にゅう | パン ビーフン かたくり粉 | あぶら 油 | にんじん キャベツ 玉ねぎ とうもろこし しょうが | E 607 kcal P 19.6 g F 27.9 g | |
| 13日(木) | ごはん | 鶏のから揚げ鳳鳴風 高岡野菜の精進あえ 古城公園の四季彩煮 | とりにく 鶏肉 湯葉 厚揚げ | ぎゅう 牛にゅう | ごはん じゃがいも かたくり粉 米粉 こんにやく 麩 砂糖 | あぶら 油 | にんじん 小松菜 玉ねぎ 白菜 たけのこ 枝豆 | E 685 kcal P 28.5 g F 22.3 g | |
| 14日(金) | げんりょう 減量 ごはん | 鱈のねぎみそがけ 青菜のひたし わかめうどん ヨーグルト | さわら 鱈 あぶら 油揚げ | ぎゅう 牛にゅう わかめ ヨーグルト | ごはん うどん | あぶら ごま油 ごま | にんじん ほうれん草 玉ねぎ ねぎ キャベツ | E 629 kcal P 29.2 g F 20.1 g | |
| 17日(月) | ごはん | 高岡流お好み焼き「とまる」 かぶの色とり すき焼き ぶどうゼリー | すり身 豚肉 豆腐 昆布 | ぎゅう 牛にゅう 昆布 | ごはん 米粉 じゃがいも 麩 こんにやく 砂糖 | あぶら 油 | にんじん にら 玉ねぎ キャベツ とうもろこし 生しいたけ かぶ きゅうり 白菜 ぶどう | E 625 kcal P 23.3 g F 12.5 g | |
| 18日(火) | ごはん | 肉シューマイ もやしのナムル 高岡冬野菜のマーボー丼 | ぶたにく 豚肉 豆腐 | ぎゅう 牛にゅう | ごはん かたくり粉 砂糖 パン粉 小麦粉 | あぶら 油 ごま油 | にんじん 小松菜 生しいたけ たけのこ 大根 にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ もやし | E 604 kcal P 22.9 g F 18.7 g | |
| 19日(水) | コッペパン | 魚のマリネ ジャーマンポテト ワンタンスープ | さかな 魚のマリネ ベーコン | ぎゅう 牛にゅう | パン かたくり粉 砂糖 じゃがいも ワンタン | あぶら 油 マーガリン | にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ 白菜 レモン | E 623 kcal P 26.9 g F 24.6 g | |
| 20日(木) | ごはん | ミックスみそ豆 即席漬け 大根と油揚げのみそ汁 | だいず 大豆 油揚げ | ぎゅう 牛にゅう | ごはん かたくり粉 米粉 砂糖 | あぶら 油 | にんじん 白菜 きゅうり 大根 玉ねぎ | E 660 kcal P 22.9 g F 23.4 g | |
| 21日(金) | コッペパン | 重いハンバーグ にんじんしりしり 野菜スープ 豆乳プリン | ぶたにく 豚肉 まぐろ ベーコン 豆乳 | ぎゅう 牛にゅう | パン 里いも パン粉 砂糖 | あぶら 油 | にんじん 小松菜 玉ねぎ とうもろこし キャベツ | E 639 kcal P 23.6 g F 24.3 g | |
| 25日(火) | ごはん | 豚肉としらたきのピリ辛炒め しそあえ 高岡野菜のあったか汁 | ぶたにく 豚肉 油揚げ | ぎゅう 牛にゅう | ごはん 砂糖 こんにやく じゃがいも | あぶら 油 ごま油 ごま | にんじん キャベツ もやし 大根 にんにく しょうが | E 575 kcal P 23.3 g F 16.9 g | |
| 26日(水) | しゅよく 食パン | カップエッグ【卵】 フルーツあえ ミネストローネ | たまご 卵 大豆 鶏肉 | ぎゅう 牛にゅう | パン じゃがいも マカロニ 砂糖 | あぶら 油 オリーブ油 | にんじん トマト 玉ねぎ りんご パインアップル みかん もも パナナ | E 578 kcal P 24.1 g F 18.1 g | |
| 27日(木) | ごはん | 揚げ出し豆腐のごまだれがけ しょうが和え 大漁子ゲ鍋 メロンゼリー | とうふ 豆腐 鮭 たら | ぎゅう 牛にゅう | ごはん 砂糖 かたくり粉 | あぶら 油 ごま | にんじん キャベツ きゅうり しょうが 大根 白菜 メロン | E 602 kcal P 21.3 g F 16.6 g | |
| 28日(金) | ごはん | ふくらぎの立田揚げ ほうれん草のごまみそあえ 大根のそぼろ煮 | ふくらぎ 鶏肉 | ぎゅう 牛にゅう | ごはん かたくり粉 米粉 砂糖 こんにやく | あぶら 油 ごま | にんじん ほうれん草 キャベツ 大根 玉ねぎ しょうが | E 684 kcal P 25.1 g F 25.2 g | |

- ★牛にゅうは、毎日1本付きます。
- ★都合により、献立や食材を変更する場合があります。
- ★右のE、P、Fの値は、中学年量を基準として表示しています。

2月12日(水) 5、6年スキー学習予備日(5、6年給食なし)
2月21日(金) 6年1組卒業ランチ
2月25日(火) 6年2組卒業ランチ

E 650 kcal
P 27.0 g
F 18.0 g

基準

※下記の食品が含まれている場合は、献立名の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともに、アレルギー除去の参考にしてください。
卵、卵製品…【卵】 えび…【え】 かに…【か】 いか…【い】