



2月 こんだてひょう



日	こんだて	MILK	おもなさいりょう			エネルギー・たんぱく質	
			エネルギーのもとになる	からだ 体をつくるもとになる	からだ ちょっととの 体の調子を整えるもとになる		
2月 2日	えびと またけの ばらてんどん とりとみずなのスープ りんご	○	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう えび とりにく	まいたけ にんじん だいこん はくさい みずな ホールコーン ねぎ りんご	568 kcal 22.4 g	
3月 3日	まめまき ごはん いわしの おろしかけ はくさいサラダ おにかまじる	2/3節分 こんだて	○	こめ アルファかまい かたくりこ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいす じゃこ いわし とうふ かまぼこ	しょうが だいこん ねぎ えのきだけ はくさい もやし にんじん たまねぎ ほれんそう ねぎ いとみづば	594 kcal 24.1 g
4月 4日	ひじきおこわ はるまき なめこじる ごまあやサラダ	2/4立春 こんだて	○	アルファかまい あぶら さとう はるまめ かたくりこ はるまきのかわ ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ ぶたにく とうふ めかぶわかめ みそ	にんじん ごぼう ほししいたけ にんにく しょうが たけのこ だいこん なめこ こまつな ねぎ キャベツ もやし	609 kcal 23.4 g
5月 5日	ゆかりごはん ししゃもの かおりやき にくじやが うまに わふうサラダ		○	こめ ごまあぶら あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく こうやどうふ わかめ	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし	600 kcal 27.1 g
6月 6日	コッペパン セルフりやきチキンサンド ABCスープ やさいチップス	給食委員さんが 考えた献立	○	パン あぶら さとう かたくりこ マカロニ さつまいも じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	キャベツ にんじん しょうが にんにく たまねぎ ホールコーン はくさい れんこん	623 kcal 24.7 g
7月 7日	チャーハン ナムル たまごスープ ぽんかん	給食委員さんが 考えた献立	○	こめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう やきぶた なると ベーコン とうふ たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ ホールコーン グリンピース もやし はくさい ほれんそう だいこん こまつな ぽんかん	534 kcal 21.6 g
8月 8日	ごはん コロッケ こんにゃくサラダ だいこんと わかめの みそしる		○	こめ あぶら じゃがいも ポテトパウダー こむぎこ パンこ パンこ こんにゃく さとう ごまあぶら ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ あかビーマン もやし だいこん こまつな	655 kcal 23.2 g
9月 9日	☆ふゆやさいカツカレーライス コールスロー いちご	給食委員さんが 考えた献立	○	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ マーガリン パンこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん はくさい キャベツ ホールコーン いちご	682 kcal 24.2 g
10月 10日	☆パティボンゴレ ☆かいそうサラダ ガトーショコラ		○	スパゲッティ オリーブオイル あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ マーガリン チョコチップ	ぎゅうにゅう ベーコン あさり かいそうミックス どうにゅう	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ もやし	623 kcal 19.8 g
11月 11日	☆わかめごはん さばのみそに だいこんと あぶらあげの みそしる やさいいため	6年生が 考えた献立	○	こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ さば みそ あぶらあげ ぶたにく	しょうが ねぎ だいこん はくさい ほれんそう しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ もやし	584 kcal 26.9 g
12月 12日	☆ねぎしおぶたん きのこと わかめの スープ はるか		○	こめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	にんにく しょうが たまねぎ こねぎ しめじ えのきだけ だいこん にんじん こまつな はるか	610 kcal 22.6 g
13月 13日	☆しようゆラーメン じゃがまる やさいの しらすあえ		○	むしちゅうかめん あぶら じゃがいも こむぎこ ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なると しらすぼし おかか	しょうが にんにく にんじん ねぎ もやし ホールコーン ほれんそう えのきだけ	533 kcal 21.2 g
14月 14日	ごはん にんじんふりかけ にくどうふ ☆つきみパイ		○	こめ あぶら ごまあぶら しらたき ぎょうざのかわ しらたまだんご さとう	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とうふ つぶあん	にんじん こまつな まいたけ しめじ たまねぎ ねぎ	707 kcal 25.8 g
15月 15日	ナン バーチキンカレー ハムいり やさいいため ☆まっちゃんオレブリ	6年生が 考えた献立	○	ナン あぶら こむぎこ マーガリン バター かたくりこ さとう あまなつとう	ぎゅうにゅう とりにく どうにゅうヨーグルト ハム どうにゅうクリーム アガ どうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマトかん キャベツ ピーマン もやし	573 kcal 20.4 g
16月 16日	チンジャオロースどん とうふと あおなのスープ デコポン		○	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ピーマン えのきだけ にんじん ねぎ こまつな デコポン	543 kcal 24.6 g
17月 17日	ごはん のりの つくだに とりにのくのマーマレードやき やさいの ごまあえ□ はくさいの みそしる	6年生が 考えた献立	○	こめ さとう ごま マーマレード	ぎゅうにゅう のり とりにく あぶらあげ みそ	さやいんげん はくさい キャベツ もやし にんじん だいこん	557 kcal 25.9 g
18月 18日	キヤロットライスえびクリームソースかけ ☆パリパリサラダ ☆サイダーポンチ		○	こめ マーガリン あぶら こむぎこ さとう ワンタンのかわ	ぎゅうにゅう とりにく えび とうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ もやし みかんかん パインかん ももかん	654 kcal 18.5 g

※材料の都合などにより、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※献立の栄養価（エネルギー・たんぱく質等）は、「日本食品標準成分表2020年版（ハ訂）」で算出しています。

※☆マークは、6年生のリクエスト料理です。