

2月



よていこんだてひょう

家庭数

角野小学校

に ち	よ う び	こんだてめい	おもなざいりょう				基準値		
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん			きのしょくひん	
			おもにからだをつくる もとなる		おもにからだのちようしを ととのえるもとなる			おもにエネルギーのもとになる	
			魚・にく・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	やさい・果物・きのこなど	米・パン・めん類 いも類など		油・バター・種実類 マヨネーズなど	角野 エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.1~32.5g
主にたんぱく質		主に無機質		主に炭水化物		主に脂質			
1	木	ぎゅうにゅう ごはん にくやさしいため じゃがいものおかか チーズ りんご	ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん あおピーマン	キャベツ たまねぎ しろねぎ しめじ りんご	こめ さとう じゃがいも さとう	あぶら	601 23
2	金	ぎゅうにゅう コッパン いわしのパンソースかけ こまつなソテー やさいスープ せつぶんまめ	いわし ショルダーベーコン だいず	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ だいこん コーン	パン かたくりこ さとう パンこ	あぶら オリーブあぶら あぶら	628 26.1
5	月	ぎゅうにゅう チーズパン ポイルウィンナー キャベツのソテー ポークビーンズ	ウィンナー だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ コーン たまねぎ	パン じゃがいも さとう	あぶら	686 29.5
6	火	ぎゅうにゅう ごはん いかのさらさあげ ブロッコリーのしおゆで にくじゃが	いか ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ かたくりこ じゃがいも さとう こんにゃく	あぶら あぶら	600 24.1
7	水	ぎゅうにゅう おやこどんぶり ぎすけに みずなのびたし バナナ	とりにく たまご 大豆 かつおぶし	ぎゅうにゅう かえりいりこ こんぶ	にんじん ねぎ みずな	たまねぎ ほししいたけ はくさい バナナ	こめ かたくりこ	ごま	601 25.3
8	木	ぎゅうにゅう ごはん とりにくのごまやき うのはないため だいこんのみそしる	とりにく おから えび あぶらあげ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	ごぼう ほししいたけ だいこん たまねぎ しろねぎ	こめ さとう	ごまあぶら ごま あぶら	613 24.8
9	金	ぎゅうにゅう コッパン コロッケ ポイルやさい はくさいスープ パテチョコ	ぶたにく ぎゅうにく たまご ショルダーベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ コーン はくさい たまねぎ きくらげ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ	ごま あぶら	697 24.8
13	火	ぎゅうにゅう ひじきごはん ぎせいどうふ カリフラワーのあますに だいこんのかくに	たまご とうふ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	ねぎ にんじん	ほししいたけ たけのこ カリフラワー キャベツ だいこん えだまめ	こめ さとう さとう こんにゃく さとう	あぶら ごま ごま	604 26
14	水	ぎゅうにゅう ごはん しおからあげ アーモンドソテー かきたまじる	とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	こめ かたくりこ かたくりこ	あぶら アーモンド あぶら	601 22.6



に ち	よ う け	こ ん だ て め い	おもなざいりょう				基準値		
			あかのしょくひん		みどりのしょくひん			きのしょくひん	
			おもにからだをつくる もとなる		おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる			おもにエネルギーのもとなる	
			魚・にく・たまご 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そうなど	やさい・果物・きのこなど	米・パン・めん類 いも類など		油・バター・種実類 マヨネーズなど	角野 エネルギー 650 kcal たんぱく質 21.1~32.5g
主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂質				
15	木	ぎゅうにゅう ごはん ぶどうめめ アツカレーとかにかまの にびたし あつあげとぶたにくの みそいため いよかん	だいず かにふうみかまほこ あつあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー  にんじん	しろねぎ キャベツ もやし ほししいたけ いよかん	こめ さとう  さとう	あぶら ごまあぶら	601  27.4
16	金	ぎゅうにゅう コッパン ささみのチリソースいため ごまポテト ちゅうかスープ	ささみ  ショルダーベーコン	ぎゅうにゅう	あおピーマン  にら	たまねぎ  はくさい たけのこ きくらげ	パン かたくりこ じゃがいも はるさめ	あぶら あぶら ごま ごまあぶら	629  28.1
19	月	ぎゅうにゅう コッパン とりにくのオニオンソースかけ ポイルやさい クリームシチュー	とりにく  ショルダーベーコン いんげんめめ	ぎゅうにゅう	あおピーマン  にんじん パセリ	たまねぎ りんご キャベツ コーン たまねぎ	パン さとう かたくりこ じゃがいも こむぎこ	バター	668  27.8
20	火	ぎゅうにゅう むぎごはん こうやどうふのからあげ ちりめんいりにびたし とんじる のりつくだに	こうやどうふ  ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう  ちりめん	こまつな にんじん ねぎ	はくさい もやし たまねぎ ごぼう	こめ むぎ さとう かたくりこ さつまいも こんにゃく	あぶら	670  21.9
21	水	ぎゅうにゅう ごはん ぶりのしおこうじやき おかかにびたし いもだき	ぶり かつおぶし あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし だいこん ごぼう ほししいたけ	こめ さといも さとう こんにゃく		612  26.9
22	木	ぎゅうにゅう ぶたキムチチャーハン  はるまき ポイルキャベツ チンゲンサイのスープ	ぶたにく  はるまき ショルダーベーコン うすらたまご	ぎゅうにゅう	ねぎ  にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キムチ きくらげ  キャベツ たけのこ しめじ	こめ  はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら あぶら ごまあぶら	663  21.5
26	月	ぎゅうにゅう コッパン さけのマヨネーズやき ほうれんそうのソテー しっぽくうどん	さけ  とりにく	ぎゅうにゅう	あかパブリカ ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし コーン だいこん ごぼう ほししいたけ	パン  うどん さといも かたくりこ	マヨネーズ あぶら	683  30.6
27	火	ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのかりんとうあげ にんじんしりしり トックスープ	ぶたにく ツナ たまご	ぎゅうにゅう  わかめ	にんじん	はくさい しろねぎ	こめ かたくりこ くらざとう トック かたくりこ	あぶらアーモンド あぶら ごま ごまあぶら	662  24.8
28	水	ぎゅうにゅう ごはん さばのこうみやき みずなとツナのごまにびたし じゃがいものみそしる はるか	さば ツナ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	みずな にんじん ねぎ	しろねぎ はくさい たまねぎ しめじ はるか	こめ  じゃがいも	ごま	593  24.9
29	木	ぎゅうにゅう ビーンズカレーライス チーズオムレツ もりあわせサラダ あおじそドレッシング	ぶたにく だいず ひよこめめ ハム たまご	ぎゅうにゅう  チーズ ぎゅうにゅう	にんじん  ブロッコリー	たまねぎ えだまめ  たまねぎ キャベツ コーン	こめ むぎ じゃがいも		673  26.8



※ 材料等の都合により、献立が変更することがあります。ご了承ください。  
 ※ 今月の「ようけカムday」は、7日です。  
 この日の給食は、かえりいりこ・大豆・昆布を使った儀助煮です。  
 よくかんで食べましょう。