

\* \* \* \* \* 2月 こんだてひょう \* \* \* \* \*

戸出東部小学校

主 食	献立名	赤 血や肉や骨になるもの	黄 熱や力になるもの	緑 体の調子を整えるもの	E:エネルギー P:タンパク質 F:脂質
1日(木) ごはん	〈節分献立〉 いわしのかば焼き 小松菜とキャベツのごまひたし すまし汁 節分豆	牛にゆう いわし 絹ごし豆腐 大豆	ごはん でんぶん 油 さとう 白ごま	しょうが 小松菜 キャベツ しめじ えのきたけ にんじん ねぎ	E 615 kcal P 25.5 g F 21.2 g
2日(金) コッペパン	さといもハンバーグ マカロニサラダ カレーポトフ	牛にゆう ぶた肉 みそ とり肉	コッペパン さといも パン粉 マカロニ マヨネーズ じゃがいも カレールー	玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム セロリ	E 610 kcal P 23.6 g F 19.8 g
5日(月) ごはん	ぶた肉としらたきのピリ辛炒め そくせきづけ みそ汁	牛にゆう ぶた肉 油あげ みそ	ごはん サラダ油 しらたき さとう 白ごま じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ	E 645 kcal P 25.5 g F 19.5 g
6日(火) ごはん	ふくらぎのたれづけ 三色ひたし いかとじゃがいもの煮物	牛にゆう ふくらぎ いか 厚あげ	ごはん さとう でんぶん アーモンド じゃがいも	もやし ほうれん草 にんじん 大根 いんげん	E 626 kcal P 28.2 g F 19.7 g
7日(水) 1/2 コッペパン	巣ごもりたまご 白菜ときゅうりのサラダ ソフトめんのクリームソースかけ	牛にゆう たまご ベーコン 生クリーム	コッペパン サラダ油 さとう ソフトめん マーガリン	キャベツ 白菜 きゅうり にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし	E 647 kcal P 25.3 g F 23.1 g
8日(木) ごはん	ししゃものいそべあげ 中華風大豆のうま煮 のっぺい汁	牛にゆう ししゃも たまご 青のり ぶた肉 大豆	ごはん 小麦粉 油 サラダ油 さとう さといも こんにやく でんぶん	しょうが ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ ピーマン 大根 ごぼう	E 602 kcal P 21.2 g F 14.6 g
9日(金) コッペパン	高岡元氣コロッケ ブロッコリーとひじきのサラダ ビーフンスープ	牛にゆう ぶた肉 チーズ ひじき	コッペパン じゃがいも さとう さつまいも バター サラダ油 パン粉 油 白ごま ビーフン	りんご 玉ねぎ ブロッコリー にんじん キャベツ 干しいたけ もやし 白菜 ねぎ	E 623 kcal P 18.4 g F 23.8 g
12日(月)	* * * * * 振替休日 * * * * *				
13日(火) ごはん	シューマイ ハンサンスー マーボー豆腐	牛にゆう ぶた肉 とり肉 赤みそ 木綿豆腐	ごはん 小麦粉 パン粉 さとう でんぶん 春雨 ごま油 サラダ油	玉ねぎ きゅうり にんじん しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ	E 634 kcal P 23.4 g F 18.6 g
14日(水) 食パン	〈パレンタイン献立〉 ミートローフ フルーツヨーグルトあえ キャベツのスープ チョコレートクリーム	牛にゆう 木綿豆腐 ぶた肉 たまご ヨーグルト ベーコン	食パン パン粉 さとう チョコレート	玉ねぎ りんご パイナップル オレンジ もも レーズン キャベツ にんじん	E 733 kcal P 25.2 g F 30.6 g
15日(木) ごはん	わかさぎの南蛮づけ 小松菜と生しいたけのひたし おでん	牛にゆう わかさぎ 厚あげ 魚団	ごはん でんぶん 油 さとう さといも こんにやく	小松菜 キャベツ しいたけ 大根 にんじん	E 624 kcal P 22.6 g F 15.7 g
16日(金) ごはん	すりみあげ 白菜のこんぶづけ にゅうめん	牛にゆう すりみ 大豆 たまご こんぶ 油あげ	ごはん 小麦粉 油 そうめん	とうもろこし 玉ねぎ 白菜 にんじん ねぎ	E 661 kcal P 23.5 g F 21.9 g
19日(月) 高岡野菜の 豆っこ丼	〈たかおか食19并献立〉 キャベツと小松菜のひたし わかめのスープ りんごとにんじんのトミタンゼリー	牛にゆう ぶた肉 大豆 わかめ 絹ごし豆腐	ごはん サラダ油 カレールー ごま油 ゼリー	にんじん 玉ねぎ しいたけ キャベツ 小松菜 もやし たけのこ ねぎ りんご	E 593 kcal P 19.7 g F 16.9 g
20日(火) ごはん	さばの塩焼き ほうれん草ともやしのアーモンドあえ ぶた汁	牛にゆう さば ぶた肉 みそ	ごはん アーモンド さつまいも こんにやく	ほうれん草 もやし にんじん 大根 白菜 ねぎ	E 668 kcal P 28.3 g F 20.1 g
21日(水) 食パン	ハンバーグ ブロッコリーのサラダ ワンタンスープ ☆6年生卒業ランチ☆	牛にゆう 牛肉 ぶた肉	食パン パン粉 マーガリン さとう ワンタン	玉ねぎ ブロッコリー にんじん とうもろこし もやし 干しいたけ ねぎ	E 661 kcal P 22.5 g F 23.4 g
22日(木) ひじき ピラフ	さけのマヨネーズ焼き もやしのナムル 野菜スープ	牛にゆう ベーコン ひじき さけ とり肉	ごはん サラダ油 バター マヨネーズ 白ごま ごま油	玉ねぎ にんじん ピーマン もやし きゅうり しょうが 白菜 たけのこ	E 603 kcal P 27.6 g F 24.1 g
23日(金) 米粉入り パン	いかのかりんとうがらめ ボイル野菜 とうもろこしのスープ	牛にゆう いか とり肉 たまご	米粉入りパン でんぶん 油 さとう アーモンド じゃがいも	ブロッコリー にんじん とうもろこし 玉ねぎ ねぎ	E 635 kcal P 26.3 g F 20.4 g
26日(月) ごはん	とり肉のたつたあげ カラフルあえ 坦々春雨スープ	牛にゆう とり肉 ぶた肉 みそ	ごはん でんぶん 油 春雨 ごま油 白ごま	しょうが キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく もやし たけのこ チンゲン菜 ねぎ	E 636 kcal P 24.4 g F 19.9 g
27日(火) ごはん	笹かまぼこ アーモンドあえ 野菜のうま煮	牛にゆう かまぼこ とり肉 厚あげ	ごはん アーモンド じゃがいも こんにやく さとう	小松菜 キャベツ にんじん ごぼう	E 603 kcal P 23.1 g F 12.3 g
28日(水) 国吉 りんごパン	スコッチエッグ 海そうサラダ ミネストローネ	牛にゆう たまご 牛肉 ぶた肉 海そう とり肉	パン ジャム パン粉 水あめ さとう でんぶん サラダ油 じゃがいも マカロニ オリーブ油	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん しめじ トマト いんげん	E 628 kcal P 22.7 g F 21.2 g
★牛にゆうは、毎日1本つきます。					E 640 kcal
★右のE、P、Fの値は、中学年の量が基準です。					P 24.0 g
★都合により、献立や食材を変更する場合があります。					F 19.6 g

基準