

2月 こんだてよていひょう

今月の給食目標：楽しい雰囲気食べよう



日 曜	こんだて	ねつや力のもとなる	体をつくる (血・肉・骨の もとになる)	体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
1 木	ごはん ごましお おでん にびたし 牛乳	米 むぎ さとう さといも ちりめんじゃこ	こんぶ 牛乳 ちくわ なまあげ さつまあげ うすらだまこ かつおぶし	にんじん だいこん こんにゃく はくさい	539 23.1 14.8 2.5	おでんはじっくり時間をかけて煮こみます 節分こんだて
2 金	いわしのかばやきどん ぶたじる いりだいす 牛乳	米 むぎ 油 かたくりこ こむぎこ ごま さとう さといも	いわし ぶたにく とうふ みそ だいす 牛乳	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ながねぎ	610 29.7 20.5 2.0	
5 月	ハヤシライス はなやさいのソテー 牛乳	米 むぎ 油 じゃがいも バター こむぎこ	ぶたにく しろいんげんまめ ベーコン 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリーンピース カリフラワー ブロッコリー	662 24.5 22.7 2.1 603 30.3 26.1 2.8	はなやさい…ブロッコリーとカリフラワーです かきたまスープ…じゃがいもを入ったかきたまスープです
6 火	ハンバーグサンド ゆでやさい かきたまスープ 牛乳	パン さとう 油 じゃがいも かたくりこ	ハンバーグ ベーコン たまご とりにく 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	536 18.8 14.3 1.7	みぞれ汁…だいたいこんおろしを加え仕上げます
7 水	とりにくにごぼうのおこわ みぞれじる くだもの 牛乳	米 もちごめ 油 さとう ごま さといも かたくりこ	とりにく わかめ 牛乳 ながねぎ	しょうが ごぼう えだまめ にんじん だいこん こまつな こんにゃく しめじ ネーブルオレンジ	761 28.1 26.2 2.2	白ごまタンタン…ラー油をつかいます いからみそだします
8 木	ソフトめん しろごまタンタンうどん サターアンダーギー くだもの 牛乳	ソフトめん 油 さとう ごま かたくりこ ラー油 こむぎこ	ぶたにく みそ とうにゅう たまご 牛乳 くらざとう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし あおな いよかん	574 27.6 19.6 2.2 622 28.7 24.4 2.6	のっぺい汁…全国のいろいろなところにある郷土料理(のっぺりとしたとろみのある料理) やさしいもじかりたべましょう
9 金	ごはん さけのしおやき きりぼしだいこんのごまあえ のっぺいじる 牛乳	米 むぎ ごま さとう さといも かたくりこ	さけ なまあげ 牛乳	きりぼしだいこん にんじん こまつな ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	586 28.4 19.9 1.7	
13 火	こめこパン ポテトグラタン キャベツとベーコンのソテー くだもの 牛乳	パン 油 バター じゃがいも こむぎこ パンこ	ベーコン とりにく しろいんげんまめ チーズ 牛乳 だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ キャベツ きよみオレンジ	666 23.5 13.1 2.6	くだもの ネーブル オレンジ
14 水	ごはん マーボーどうふ こまつなとハムのいためもの 牛乳	米 むぎ 油 さとう かたくりこ	ぶたにく みそ とうふ ハム 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ こまつな		
15 木	ソフトめんごもくうどん だいがくいも くだもの 牛乳	ソフトめん 油 さとう ごま さつまいも	とりにく 牛乳 なると わかめ	にんじん しめじ ながねぎ あおな ネーブルオレンジ		

☆物資の都合により、献立及び使用材料を変更することがあります。

藤沢市立駒寄小学校 2023年度

日 曜	こんだて	ねつや力のもとなる	体をつくる (血・肉・骨の もとになる)	体の調子を ととのえる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
		きいろのグループ	あかのグループ	みどりのグループ		
16 金	ごはん ししゃものひもの だいすのごもくに みそじる 牛乳	米 むぎ さとう じゃがいも	ししゃも だいす ぶたにく みそ 油あげ わかめ 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく しめじ たまねぎ	552 25.3 18.3 2.3	ししゃも…カルシウムたっぷり、骨ごと食べましょう
19 月	みどりんカレーライス やさしいため くだもの 牛乳	米 むぎ 油 じゃがいも バター こむぎこ	とりにく チーズ 牛乳 ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし いよかん	641 22.8 21.1 2.0	ふじさわランチ(こまつなをつかいます)
20 火	くろごまあんパン(セルフ) すいとんじる くだもの 牛乳	パン さとう ごま こむぎこ	あずき とりにく たまご 牛乳 油あげ	にんじん しめじ はくさい ながねぎ バナナ	593 23.1 17.7 2.4	かながわランチ(県内産小麦粉をつかい、すいとんをつくります)
21 水	ごはん かじきのステーキ ゆでやさい とうふスープ 牛乳	米 むぎ 油 くらざとう バター かたくりこ	かじき ぶたにく とうふ たまご 牛乳	にんにく もやし にんじん しょうが ながねぎ はくさい グリーンピース	561 31.5 18.7 1.6	とうふスープ…たまごをつかった、塩味のスープです
22 木	サンマーメン(ホットラーメン) あげきょうざ ドライフルーツ 牛乳	ホットラーメン 油 かたくりこ ごま油 さとう きょうざのかわ	ぶたにく 牛乳	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きくらげ もやし キャベツ ながねぎ にら ブルーン	663 27.4 16.7 2.6	サンマーメン…神奈川の名物です
26 月	ごはん さわらのてりやき やさしいごまあえ かきたまじる 牛乳	米 むぎ ごま さとう かたくりこ	さわら とりにく わかめ たまご 牛乳	しょうが はくさい にんじん たまねぎ あおな	569 29.6 19.4 2.2	
27 火	くろパン クリームシチュー あおなとコーンのソテー くだもの 牛乳	パン 油 じゃがいも バター こむぎこ なまクリーム	ベーコン 牛乳 とりにく チーズ しろいんげんまめ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ パセリ あおな コーン きよみオレンジ	618 27.1 23.9 2.6	黒パン…材料の15%の加工黒砂糖をつけています
28 水	じゃこごはん ちくぜんに みそじる 牛乳	米 むぎ さとう ごま 油 じゃがいも	ちりめんじゃこ とりにく だいす 油あげ みそ わかめ 牛乳	かんそうあおじそ しょうが キャベツ にんじん だけのこ こんにゃく もやし さやいんげん ごぼう えのきだけ	557 24.3 16.8 2.6 618 21.5 27.7 2.1	アーモンドトースト…アーモンドのスライスと粉、マーガリン、グラニュー糖をパンにめりトーストします
29 木	アーモンドトースト まめとやさしいのスープ くだもの 牛乳	パン さとう マーガリン アーモンド 油 じゃがいも マカロニ	ベーコン 牛乳 しろいんげんまめ	にんにく セロリ にんじん たまねぎ パセリ バナナ		

☆~~~~~は6年生が『もう一度食べたい』リクエストです。

献立の中から アーモンドトースト(4人分)

食パン	4枚	①マーガリンを室温でやわらかくし、グラニュー糖
マーガリン	40g	アーモンド粉をよく混ぜる
グラニュー糖	16g	②食パンに①をぬり、アーモンドのスライスをのせて
アーモンド粉	25g	トーストする
アーモンド(スライス)	25g	