

2月 こんだてよていひょう

藤沢市立大庭小学校



日 曜	こんだてめい	熱や力のもとなる (エネルギーになる) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1 木	じゃこごはん ちくぜんに みそ汁 ゑうにゅう	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	ちりめんじゃこ とりにく だいす あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	かんそうあおじそ しょうが ごぼう にんじん だいのこ こんにやく さやいんげん キャベツ もやし えのきだ い	559 24.3 16.8 2.7
2 金	いわしのかばやきどん ぶたじる いりだいす ゑうにゅう	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ご ま さといも	いわし ぶたにく とうふ みそ だいす ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん だいこん こんにやく ながねぎ	614 29.6 20.8 2.0
5 月	みどりんカレーライス【ふじさわランチ】 フルーツあえ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまね ぎ にんじん こまつな パインかん みかんかん おうとうかん	644 20.7 19.5 1.9
6 火	6-1リクエスト献立 6-1スペシャルメニュー プレゼンで一番票を集めたメニューです！	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	きんめだい とりにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	ぎゅうり しょうが にんじん たまねぎ あおな	521 25.1 17.1 2.4
7 水	サンドパン ハンバーグ ゆでやさ ミネストローネ ゑうにゅう	パン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	ハンバーグ ベーコン とりにく チーズ ぎゅうにゅう	キャベツ にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマト グリーンピース	642 32.0 26.7 2.8
8 木	ソフトめんしろごまタンタンうどん だいすとかざかなのあけに しらぬひ ゑうにゅう	ソフトめん あぶら さとう ごま かたくりこ ラーゆ	ぶたにく みそ とうにゅう だいす かえりじゃこ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし あおな しらぬひ	682 30.7 21.0 2.3
9 金	ツナとごぼうのトースト ポテトスープ バナナ ゑうにゅう	パン ごま あぶら マヨネーズ オリブオイル じゃがいも バター こむぎこ	ツナ チーズ とりにく しろいんげんまめ だっしぶんにゅう ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん たまねぎ パセリ バナナ	617 25.5 24.9 2.5
13 火	ごはん ごましお おでん にびたし ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま さとう さといも	こんぶ ちくわ さつまあげ なまあげ うすらだま ちりめんじゃこ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん だいこん こんにやく はくさい	546 23.6 15.4 2.5
14 水	ごはん ししゃものひもの だいすのごもくに みそしる ゑうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも	ししゃも ぶたにく だいす あぶらあげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ しめじ	552 25.3 18.3 2.3
15 木	サンマーメン (ホットラーメン) あげぎょうざ ブルーん ゑうにゅう	ホットラーメン あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ぎょうざのかわ	ぶたにく ぎゅうにゅう	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 なら ブルーん	663 27.4 16.7 2.6
16 金	6-3リクエスト献立 「みんな大好きグラタンメニュー」 き・あ・みちゃんパッチリ！	パン じゃがいも あぶら パター こむぎこ パンこ マカロニ りんごゼリー	ベーコン とりにく しろいんげんまめ チー ズ だっしぶんにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ にんじん	705 31.6 25.6 3.5

日 曜	こんだてめい	熱や力のもとなる (エネルギーになる) 黄	体をつくる (血・肉・骨になる) 赤	体の調子を ととのえる (病気をふせく) 緑	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
19 月	マーボーどん こまつなとハムのいたためもの ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	ぶたにく みそ とうふ ハム ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんにく ながねぎ こまつな	589 28.5 19.9 1.9
20 火	ごはん かつおのごまがらめ ゆでやさ さわにわん ゑうにゅう	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	かつお ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ にんじん ごぼう だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	629 33.2 21.9 1.9
21 水	くろごまあんパン (セルフ)【かながわランチ】 すいとんじる バナナ ゑうにゅう	パン さとう ごま こむぎこ	あずき とりにく たまご ぎゅうにゅう あぶらあげ	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
22 木	ソフトめんごもくうどん じゃがいものごまいため きよみ ゑうにゅう	ソフトめん さとう あぶら じゃがいも ごま	とりにく なると わかめ ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ あおな しょうが きよみオレンジ	601 23.7 14.2 2.4
26 月	カツカレーライス キャベツとコーンのソテー ネーブルオレンジ ゑうにゅう	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも バター	ぶたにく たまご チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ コーン ネーブルオレンジ	689 24.9 23.1 2.3
27 火	ごはん かじきのステーキ ゆでやさ とうふスープ ゑうにゅう	こめ むぎ はちみつ バター かたくりこ あぶら	かじき ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	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 1.7
28 水	アーモンドトースト まめとやさいのスープ バナナ ゑうにゅう	パン マーガリン さとう アーモンド あぶら じゃがいも マカロニ	ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	にんにく セロリ にんじん たまねぎ パセリ バナナ	618 21.5 27.7 2.1
29 木	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 ゑうにゅう	こめ むぎ さとう ごま さといも かたくりこ	さけ なまあげ ぎゅうにゅう	きりぼしだいこん にんじん こまつな ごぼう だいこん こんにやく ながねぎ	572 27.3 19.5 2.2

★ 都合により献立内容を変更することがあります。

★ 給食費の引き落としは、1月分1月31日水曜日、2月分29日木曜日で、1ヶ月¥4500です。
通帳残高のご確認をお願いします。

★ 給食用の白衣は、あまり香りの強いものはひかえるか、無香料で洗濯をしていただけると助かります。

こんげつのもくひょう！
じょうずなたべかたをしよう！！



免疫力を高めるために野菜や
だものをたべよう！
ビタミン類が効果有りだよ！
発酵食品も食べよう！

