

2月 こんだてよていひょう



藤沢市立天神小学校

(30)

日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子をととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
1水	チキンライス あさりのチャウダー バナナ ぎゅうにゅう	こめむぎ バター じゃがいも こむぎ	とりにく ベーコン しろういんげん まめ あさり だっしふん にゅうぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース セロリ パセリ バナナ	694 26.5 20.6 2.3	
2木	ソフトめんしろうごまタンタンうどん だいすとかさかなのあげに しらぬひ ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら さとう ごま かたくり こ	ぶたにく みそ とうにゅう だし 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	695 30.1 21.2 2.3	
3金	いわしのかばやきどん ぶたじる いりだいす ぎゅうにゅう	こめむぎ かたくり 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 こんにゃく ながねぎ	656 29.8 20.9 2.0	せふし 節分 こんだて
6月	だいこんカレーライス はなやさいのソテー ぼんかん ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら バター こむぎ	ぶたにく しろういんげん まめ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん エリンギ カリフラワー ブロッコリー ぼんかん	702 23.7 20.5 2.1	ふじさわ ランチ
7火	【6年1組リクエストメニュー】 ズミルからあげ定食	こめむぎ かたくり こむぎ こあぶら さとう ごま	とりにく とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ あおな バナナ	767 31.2 28.2 1.9	
8水	ロールパン メルルーサのマヨネーズやき こふきいも コーンスープ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ じゃがいも あぶら かたくり こ	メルルーサ とりにく たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ コーン	670 32.3 26.4 2.7	
9木	ごもくうどん(ソフトめん) あげぎょうざ ブルー ぎゅうにゅう	ソフトめん さとう かたくり こ ごま あぶら ぎょうざ かわ あぶら	とりにく なる わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ながねぎ あおな キャベツ にら ブルー	667 28.0 15.5 2.4	
10金	ツアيفアン アーモンドフィッシュ ちゅうかたまごスープ ぎゅうにゅう	こめもち ごま あぶら ごま あぶら アーモンド さとう ごま かたくり こ	ぶたにく かえり じゃこ たまご わかめ ぎゅうにゅう	にんじん だけの こ こまつな えのき だけ もやし しょうが さやえんどう	600 27.7 21.3 2.2	
13月	ビビンバ わかめスープ きよみ ぎゅうにゅう	こめむぎ ごま あぶら さとう ごま アーモンド ラー油 かたくり こ	ぶたにく とり にく わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん だけの こ もやし こまつな たまねぎ あおな きよみ オレンジ	621 24.1 20.3 2.2	
14火	ごはん さばのヤンニョムカンジャンかけ ゆでやさい とうふスープ ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう ごま ごま あぶら あぶら かたくり こ	さば ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ にんじん はくさい	636 28.9 22.9 1.7	



日曜	こんだてめい	熱や力のもとなる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子をととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	さんこう
15水	ソフトフランスパン あげじゃがいもとハムのソテー やさしいスープ ネーブルオレンジ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも かたくり こ	ハム とりにく たまご ぎゅうにゅう	パセリ にんじん たまねぎ キャベツ ネーブル オレンジ	617 24.6 21.0 2.7	
16木	ジャージャーめん ラーパーツアイ しらぬひ ぎゅうにゅう	ホットラー めん あぶら ごま あぶら さとう かたくり こ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ にんじん だけの こ さやえんどう はくさい しらぬひ	677 27.9 18.7 2.3	
17金	ごはん ししゃものひもの とりにくとだいすのうまに みそしる ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう じゃがいも	ししゃも とり にく だいす あさり とうふ みそ わかめ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ ごぼう にんじん だいこん	641 30.6 20.2 2.2	
20月	カレーピラフのクリームソースかけ やさしいため きよみ ぎゅうにゅう	こめむぎ バター あぶら こむぎ	とりにく しろういんげん まめ ぎゅうにゅう えび あさり ほたて ベーコン	たまねぎ マッシュ ルーム グリーン ピース にんじん キャベツ もやし きよみ オレンジ	634 26.3 18.4 1.9	
21火	しらすごはん 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	しらす こんぶ ちくわ さつま あげ なま あけ うす らたま ごちり めん じゃこ あぶら あげ ぎゅうにゅう	にんじん だいこん こんにゃく あおな キャベツ	585 24.9 16.3 2.7	
22水	ハンバーグサンド(セルフ) ゆでやさい ABCスープ ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも マカロニ	ハンバーグ ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュ ルーム コーン パセリ	608 28.2 22.8 2.8	
24金	【6年2組リクエストメニュー】 えいようまんてんカラフルメニュー ～チョコレートケーキをそえて～	あぶら スバ グッティ さとう ごま こむぎ こ バター アーモンド パ	ベーコン とり にく チーズ ちりめん じゃこ たまご ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト パセリ はくさい レモン	569 21.5 27.0 1.9	
27月	ごはん さわらのみそやき ゆでやさい さわにわん ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう かたくり こ	さわら みそ ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら あげ	キャベツ ごぼう にんじん だいこん しらたき えのき だけ	582 27.3 17.3 2.0	
28火	【6年3組リクエストメニュー】 テンテンナムナムセット ～てんどんとナムルのセット～	こめむぎ ごま かたくり こ あぶら さとう ごま あぶら ごま	いか たまご だい す しら す ちり めん じゃこ とうふ あぶら あげ みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ にんにく もやし こまつな えのき だけ	712 30.1 23.8 2.7	

※ 状況等により献立を変更することがあります。
※ 給食当番の白衣は、消毒のためアイロンがけをお願いします。