

れいわ8ねん 2がつ		しょうがつこう		よていこんだてひょう			かまがやしがつこうきゅうしょくセンター		
ひ に ち	こんだて	牛 乳	あか	みどり	きいろ	エネルギー (kcal)	たんぱく(g)		
			ち・にく・ほねになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	はたらくちからやたいおんになるもの		しじつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)	
2 (月)	むぎごはん プルコギどんのぐ トックスープ オレンジゼリー	○	牛乳 ぶたにく とりにく	ながねぎ たまねぎ にんじん いら だいこん ほししいたけ こまつな	こめ おおむぎ あぶら さとう ごま でんぶん ごまあぶら トック ゼリー	703	25.1	19.0	2.1
3 (火)	ごはん いわしのうめに ごまあえ じゃがいものみそしる せつぶんまめ	○	牛乳 いわし ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ だいず	もやし にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ	こめ ごま さとう じゃがいも	600	26.9	16.3	2.4
4 (水)	ごはん とりつくね さつまあげのサラダ ゆばのすましじる ヨーグルト	○	牛乳 とりにく さつまあげ ゆば ひじき ヨーグルト	もやし とうもろこし こまつな だいこん にんじん えのきたけ ほうれんそう たまねぎ	こめ パンこ ごま ドレッシング	635	25.3	19.7	1.9
5 (木)	コッペパン ハムチーズカツ チリコンカン コロコロやさいのスープ	○	牛乳 ぶたにく とりにく チーズ だいず ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ	たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ	パン あぶら さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	618	25.5	23.8	3.0
6 (金)	ごはん おかりばやき ブロッコリーとさつまいものサラダ だいこんのすましじる りんご	○	牛乳 とりにく みそ とうふ	とうもろこし ブロッコリー だいこん にんじん えのきたけ ほうれんそう りんご	こめ さとう さつまいも ドレッシング	631	24.6	18.9	2.1
9 (月)	ごはん とんかつ ぶたにくとにんじんのしぐれに とうふとわかめのみそしる あじつきこざかな	○	牛乳 ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ こざかな	ごぼう えのきたけ にんじん たまねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん パンこ こんにやく	639	27.9	19.7	2.5
10 (火)	ごはん さわらのしおこうじやき とりにくとだいこんのもの さといものみそしる クリームだいふく	○	牛乳 さわら とりにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん さやいんげん ぶなしめじ こまつな	こめ あぶら さとう こんにやく でんぶん さといも クリームだいふく	681	29.4	21.4	2.5
12 (木)	ごはん はるまき あつあげのみそいため ちゅうかふうコーンスープ	○	牛乳 ぶたにく みそ あつあげ とうふ たまご	ながねぎ にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし えのきたけ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ はるさめ	678	21.4	25.4	2.2
13 (金)	バターロール ハートのハンバーグ こぶくろケチャップ ブロッコリーのサラダ やさいスープ チョコクレープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく ツナフレーク	もやし ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ	パン ドレッシング クレープ	675	24.5	29.4	2.8
16 (月)	むぎごはん とうふのうまに だいこんとあぶらあげのみそしる シークワサーゼリー	○	牛乳 ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ だいこん ぶなしめじ さやいんげん	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ゼリー	661	23.4	17.8	2.6
17 (火)	ごはん しゅうまい ぶたキムチいため チンゲンサイのちゅうかスープ たまごプリン	○	牛乳 ぶたにく とりにく たまご	たまねぎ れんこん はくさい いら もやし ぶなしめじ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ	688	26.1	21.9	2.5
18 (水)	カレーうどん やさいよせあげ さつまいものサラダ ありのみむしパン	○	牛乳 ぶたにく あぶらあげ たら	たまねぎ にんじん ながねぎ えだまめ とうもろこし さやいんげん	さとう うどん あぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ こむぎこ じゃがいも でんぶん なしジャム	645	23.1	28.2	2.6
19 (木)	ごはん さばぶんかぼし だいずのいそに なめこのみそしる いちご	○	牛乳 さば ひじき さつまあげ だいず とうふ あぶらあげ みそ わかめ	にんじん だいこん なめこ いちご	こめ あぶら さとう こんにやく	614	27.0	20.9	2.4
20 (金)	こくとうパン かぼちゃひきにくフライ コーンサラダ ABCスープ	○	牛乳 ぶたにく とりにく	かぼちゃ もやし にんじん とうもろこし えだまめ たまねぎ こまつな	パン こむぎこ パンこ でんぶん こめこパスタ あぶら ドレッシング	648	22.4	22.8	2.7
24 (火)	ごはん あつやきたまご きりほしだいこんのいために たまねぎのみそしる レモンソーダゼリー	○	牛乳 たまご ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ わかめ	きりほしだいこん にんじん さやいんげん たまねぎ ぶなしめじ	こめ あぶら さとう じゃがいも ゼリー	647	24.3	17.7	2.7
25 (水)	ごはん しろみざかなフライ きんぴらごぼう あつあげのみそしる ぶどうゼリー	○	牛乳 ホキ ぶたにく あつあげ みそ	ごぼう にんじん だいこん ほうれんそう	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ ごま ゼリー	672	26.0	20.7	2.2
26 (木)	ナン ドライカレー ナタデココいりフルーツポンチ	○	牛乳 ぶたにく レバー だいず	たまねぎ にんじん トマト ピーマン みかん もも	ナン あぶら じゃがいも さとう ゼリー ナタデココ	598	25.5	19.4	2.8
27 (金)	ごはん ぶりキャベツカツ がめに さつまいものみそしる	○	牛乳 ぶり とりにく あぶらあげ みそ	れんこん にんじん えのきたけ ながねぎ キャベツ	こめ あぶら さとう こんにやく こむぎこ パンこ さつまいも	664	23.9	20.8	2.4
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 ～お願い～ アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。 ★2月分給食費の口座振替は、3月2日(月)です。				きゅうしょくかいすう 18 かい	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	しじつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)	
				へいきんえいようりょう	650	25.1	21.3	2.5	
				きじゅんえいようりょう	650	26.8	18.1	2.0	