

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) ししつ(g) しょくえん そうとうりょう(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		
3 (月)	ごはん ぶりのてりやき ゆかりあえ あぶらあげのみそしる いちごゼリー	○	牛乳 ぶり ちくわ あぶらあげ みそ	もやし こまつな あかしそ だいこん にんじん えのき ながねぎ	こめ あぶら ゼリー	617	26.2 17.4 2.1
4 (火)	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	ほししいたけ 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	こめ こむぎこ はるさめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	681	21.4 25.7 2.2
5 (水)	ごはん いわしのうめに ごまあえ じゃがいものみそしる とうにゅうプリン	○	牛乳 いわし ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	もやし にんじん こまつな たまねぎ えのき	こめ ごま さとう じゃがいも とうにゅうプリン	598	25.3 15.6 2.4
6 (木)	かまさんかましょうこんだて 鎌産鎌消献立:だいこん(初富地区 原さん)			とうもろこし ブロッコリー だいこん にんじん えのき ほうれんそう	こめ さとう さつまいも ドレッシング	615	24.4 18.8 1.9
	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 	○	牛乳 とりにく みそ とうふ				
7 (金)	コッペパン ハムチーズカツ チリコンカン ココロロやさいのスープ	○	牛乳 ぶたにく チーズ だいず ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ	たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ ほうれんそう	パン こむぎこ パンこ あぶら さとう じゃがいも	638	25.2 26.2 3.1
10 (月)	むぎごはん チキンカレー かいそうサラダ	○	牛乳 とりにく レバー かいそう ひじき こんぶ ツナフレーク	たまねぎ にんじん もやし キャベツ とうもろこし	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ごま ドレッシング	667	20.6 18.4 3.1
12 (水)	ごはん あつやきたまご とりにくとだいこんのもの さといものみそしる ぶどうゼリー	○	牛乳 たまご とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん さやいんげん はくさい こまつな	こめ あぶら さとう こんにやく でんぷん さといも ゼリー	632	24.6 18.8 2.2
13 (木)	ごはん ぶりキャベツカツ ポテトサラダ とうふとわかめのみそしる	○	牛乳 ぶり あぶらあげ とうふ みそ わかめ	にんじん キャベツ えだまめ とうもろこし たまねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	652	21.4 21.8 2.3
14 (金)	チョコチップパン 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	○	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 ほうれんそう	パン チョコ ドレッシング	672	25.4 27.3 3.1
17 (月)	ごはん かれいしおたつた ぶたにくとにんじんのしぐれに たまねぎのみそしる ピーチゼリー	○	牛乳 カレイ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごぼう えのき にんじん たまねぎ ぶなしめじ こまつな	こめ でんぷん あぶら さとう しらたき ゼリー	610	24.8 18.3 1.7
18 (火)	ごはん ふりかけ とりつくね さつまあげのサラダ ゆばとだいこんのすましじる	○	牛乳 とりにく ひじき さつまあげ ゆば	たまねぎ もやし とうもろこし こまつな だいこん にんじん えのき ほうれんそう	こめ パンこ ごま ドレッシング	589	23.5 19.0 2.2
19 (水)	むぎごはん とうふのうまに キャベツのみそしる	○	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 キャベツ ぶなしめじ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	609	23.1 16.0 2.5
20 (木)	ごはん かにたま ぶたキムチいため チンゲンサイのちゅうかスープ	○	牛乳 かにかま たまご ぶたにく とりにく	にんじん たけのこ しいたけ ながねぎ 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 でんぷん	590	21.9 21.5 2.3
21 (金)	けんちんうどん やさいよせあげ さつまいものサラダ りんごのタルト	○	牛乳 ぶたにく あぶらあげ たら	だいこん にんじん さやいんげん ごぼう ほししいたけ ながねぎ えだまめ たまねぎ とうもろこし	うどん あぶら でんぷん じゃがいも さつまいも ノンエッグマヨネーズ さとう タルト	603	20.8 29.5 2.5
25 (火)	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	○	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 たまねぎ なめこ	こめ あぶら さとう こんにやく	636	25.2 24.4 2.3
26 (水)	ごはん かぼちゃコロッケ きんぴらごぼう あつあげのみそしる	○	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ	かぼちゃ ごぼう にんじん たまねぎ ぶなしめじ ほうれんそう	こめ パンこ こむぎこ あぶら さとう ごま	654	20.3 20.7 2.1
27 (木)	ナン ドライカレー 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	600	25.6 19.0 2.5
28 (金)	ごはん メンチカツ きりぼしだいこんのいために はくさいのみそ汁	○	牛乳 ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん さやいんげん はくさい えのき ながねぎ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	660	24.8 23.0 2.5

※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、2月28日(金)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)	ししつ(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	629	23.6	21.2	2.4
きじゅんえいようりょう	650	26.8	18.1	2.0