



# 2月の予定献立



こんげつのもくひょう

あとしまつをきちんとしよう。

越前市大虫小学校

日	曜日	ふきとり	こんだてめい	あかのたべもの けつえきやきんにく、ほねになる		みどりのたべもの からだのちようしをととのえる		きいろのたべもの ねつやちからのもとになる		*エネルギー (kcal)		*カルシウム (mg)	
				たんぱくしつ (g)	たんぱくしつ (g)	たんぱくしつ (g)	たんぱくしつ (g)	たんぱくしつ (g)	たんぱくしつ (g)	たんぱくしつ (g)	たんぱくしつ (g)	たんぱくしつ (g)	たんぱくしつ (g)
1	木		ごはん ぎゅうにゅう はひりゅうコロッケ キャベツのごまあえ ふるさとみそストローネ	ベーコン うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトかん パセリ	キャベツ にんにく たまねぎ	こめ ビーフコロッケ さつまいも	なたねあぶら ごま	699 19.5 22 102.6	306 2.2 1.6		
2	金★		<b>*せつぶんこんだて</b> てまきすし ぎゅうにゅう ふととうふのすましじる だいずのこくとうがらめ	ツナ ウィンナー きぬごしとうふ だいず きなこ	やきのり ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん (たくあん) きゅうり きりほしだいこん ぶなしめじ	こめ さとう くろぎとう やきふ	ノンエッグマ ヨネーズ	693 26.3 23.5 93.3	360 2.8 2.1		
5	月★		ほうれんそうとチキンのカレーライス ぎゅうにゅう ツナいりドレッシングサラダ	とりにく うちまめ とうにゅう ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ りんご キャベツ ホールコーン	こめ じゃがいも カレールウ	なたねあぶら	661 23.5 18.6 97.8	303 2.5 2.2		
6	火		セルフやきそばパン ぎゅうにゅう わかめとじゃがいものスープ にほし	ぶたにく ベーコン もめんとうふ	あおのり ぎゅうにゅう わかめ にほし	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ もやし たまねぎ ほししいたけ	コッパン ちゅうかめん じゃがいも	なたねあぶら	633 29 22.9 74.1	411 2.5 2.9		
7	水		<b>*ふるさとのひ【しきぶごせん】</b> ごはん ぎゅうにゅう さばのあまみそがけ やさしいしきぶあえ ふるさとをあじわうみそしる みずようかん	さば みそ ちゅうあげ	ぎゅうにゅう	こまつな しそ にんじん ねぎ	はくさい もやし まいたけ だいこん	こめ さとう みずようかん	ごま	691 26.8 17.6 101.6	356 3.2 2.1		
8	木		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさしいカレーいため だいこんのスープ	ぶたにく ちくわ ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ だいこん ぶなしめじ	こめ	なたねあぶら ごまあぶら	618 24.3 18.3 86.3	326 2 1.2		
9	金		ごはん ぎゅうにゅう とりにくのたつたあげ やさしいごまサラダ なめこじる	とりにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし なめこ はくさい	こめ でんぶん さとう やきふ	なたねあぶら ごま	647 28.8 19 86.9	352 2.2 2.1		
13	火		ごはん ぎゅうにゅう にくじやうまに うすあげいりこまつなごまあえ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ いとこんにやく グリーンピース はくさい	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	657 23.8 16.9 99.5	370 2.8 1.3		
14	水★		ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうなべ ひじきサラダ	とりにく ちゅうあげ みそ とうにゅう ローズハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	はくさい だいこん しらたき ぶなしめじ キャベツ ホールコーン	こめ さとう	ノンエッグマ ヨネーズ	666 26.5 19.2 95.4	401 2.6 1.9		
15	木		ブルコギどん ぎゅうにゅう えのきとわかめスープ	ぶたにく テンメンジャン もめんとうふ	ぎゅうにゅう カットわかめ	にんじん にら ねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ えのきだけ	こめ さとう	なたねあぶら ごま ごまあぶら	639 26.3 20.7 83.4	333 2.7 1.7		
16	金★		<b>*ふるさとこんだて【ごぼうこう】</b> ごはん ぎゅうにゅう ししゃものからあげ ごぼうのごまみそあえ のっぺいじる	みそ とりにく ちゅうあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ	ごぼう きりほしだいこん だいこん いたこんにやく ほししいたけ	こめ でんぶん さとう さといも	なたねあぶら ごま ごまあぶら	681 27.5 20.7 91.7	494 2.6 1.8		
19	月		<b>*アイアンこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう いとこんにやくいりだいずのうまに いなかじる	だいず とりにく さつまあげ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう いとこんにぶ	にんじん ねぎ	いとこんにやく たけのこ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも		652 26.9 14.9 101.7	413 3.6 2.2		
20	火★		げんりょうパン ぎゅうにゅう ごもくうどん だいこんとツナのマヨサラダ にほし	とりにく うすあげ ツナ	ぎゅうにゅう にほし	にんじん ねぎ	ぶなしめじ ごぼう はくさい きゅうり だいこん	さとう コッパン うどん	なたねあぶら ごま ノンエッグマ ヨネーズ	615 27.7 21.8 73.4	415 2.3 2.9		
21	水		<b>*あおもりふるさとこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう あおもりしょうがみそおでん はくさいのこんぶあえ	さつまあげ ちゅうあげ とりひきにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶつくだに	にんじん こまつな	いたこんにやく だいこん しょうが はくさい	こめ さといも さとう	なたねあぶら ごま	655 26.9 16.9 95.3	423 2.9 2.1		
22	木		ごはん ぎゅうにゅう こうやとうふいりおやこに きりほしだいこんのいそかあえ いちごクリームだいふく	たまご とりにく こおりとうふ ツナ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ いたこんにやく ほししいたけ グリーンピース きりほしだいこん	こめ じゃがいも	なたねあぶら	648 28.4 16.4 92.8	377 3.1 2		
26	月		<b>*アイアンこんだて・はッピーこんだて</b> ごはん ぎゅうにゅう あげのそぼろに とうふとはくさいのみそしる	ちゅうあげ ぶたひきにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが だいこん いたこんにやく えだまめ はくさい しいたけ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら	655 28.4 20.7 85.4	432 3.5 2.3		
27	火		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさしいちゅうかみそいため かきたまスープ	ぶたにく みそ ベーコン たまご もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな チンゲンツァイ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ ぶなしめじ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら	640 26.2 20.7 83.8	333 2.3 1.4		
28	水		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのために じゃがいもとこまつなのみそしる てづくりふりかけ	ぶたにく ちゅうあげ みそ きなこ	ぎゅうにゅう ひじき たきこわかめ にほし	にんじん さやいんげん こまつな	いとこんにやく たけのこ たまねぎ ぶなしめじ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	615 25.6 15.6 91.2	402 2.6 2.3		
29	木		とりごぼうピラフ ぎゅうにゅう キャベツのごまあえ とうふのスープ	とりにく ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが ごぼう グリーンピース ホールコーン エリンギ たまねぎ ほししいたけ キャベツ	こめ	なたねあぶら バター ごま	621 24.4 18 87.3	427 2.1 1.5		

こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。