

2月分 予定こんだてひょう

日(曜)	牛乳	献立	おもなざりよう			栄養価 kcal たんぱく質(g)	
			赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をとのえるもの		
1(木)		いわつきさんのごはん		こめ		635	
		なまあげのすきに	ぶたにく なまあげ	さとう じゃがいも こんにやく あぶら	にんじん たまねぎ		
		なめたけあえ			こまつな キャベツ もやし えのきたけ		26.3
2(金)		2月3日は節分です。節分は、季節の変わり目のことで、1年に4回あります。翌日の2月4日は立春(りっしゅん)といい、暦の上ではこの日から春が始まります。季節の変わり目には鬼が出ると信じられていたことから、魔除けの力があるとされる豆をまいたり、焼きたいわしの頭とヒイラギの葉を玄関先に飾り、いわしのおいやヒイラギのとげで鬼を追い払ったりする風習が生まれました。自分の歳の数だけ豆を食べると、1年間健康に過ごせるといわれています。					668
		いわつきさんのごはん		こめ			
		いわしのかばやき	いわし	でんぷん あぶら さとう			
		けんちんじる	とうふ	さといも こんにやく あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ	28.3	
		ふくまめ	だいず				
5(月)		ツナコーンピラフ	ツナ	こめ あぶら	ホールコーン たまねぎ	628	
		ホキのこうそうフライ	ホキ	パンこ でんぷん こむぎこ あぶら			
		カーボロネロのミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ	じゃがいも マカロニ あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく カーボロネロ		23.7
6(火)		いわつきさんのごはん		こめ		586	
		みそだれやきにく	ぶたにく みそ	さとう あぶら	たまねぎ ねぎ にら しょうが にんにく		
		チョレギサラダ	わかめ のり	あぶら さとう	キャベツ きゅうり こまつな にんにく		26.7
7(水)		いわつきさんのごはん		こめ		681	
		さばのサクサクあげ	さば	でんぷん あぶら さとう パンこ			
		あおさのみそしる	あおさ みそ		こまつな だいこん ねぎ えのきたけ たまねぎ		21.7
8(木)		さきたまライスボール		さきたまライスボール		645	
		チキンビーンズ	ベーコン とりにく だいず チーズ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース トマト		
		ひじきのマリネ	ひじき	さとう あぶら	きゅうり だいこん にんじん		28.9
9(金)		むぎごはん		こめ むぎ	にんじん にんにく しょうが ねぎ こまつな	623	
		ポークカレー	ぶたにく	じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト		
		だいこんサラダ		さとう あぶら	だいこん もやし きゅうり ホールコーン		20.8
13(火)		むぎごはん		こめ むぎ		604	
		おやこに	たまご とりにく	さとう でんぷん	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ グリンピース		
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	こまつな キャベツ もやし えのきたけ		26.4
		みかんのジュレ		みかんのジュレ			
14(水)		バレンタイン献立					620
		いちごあげパン		こめこッペパン さとう あぶら			
		ポトフ	ぶたにく	じゃがいも あぶら	かぶ キャベツ たまねぎ にんじん セロリ		
		かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう あぶら	だいこん きゅうり ホールコーン	23.1	
		チョコプリン		チョコプリン			

15(木)		いわつききさんのごはん		こめ			591	
		マーボー豆腐	豆腐 ぶたにく みそ	あぶら さとう でんぷん	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが			
		はるさめサラダ		はるさめ さとう あぶら	だいこん きゅうり にんじん こまつな		25.1	
16(金)		いわつききさんのごはん		こめ			618	
		さけのおろしソースがけ	さけ	でんぷん あぶら	だいこん			
		さつまじる	とりにく みそ	さつまいも こんにやく あぶら	だいこん にんじん ねぎ		25.4	
		やさいのしょうがじょうゆあえ			キャベツ こまつな もやし しょうが			
19(月)		キムチチャーハン	ぶたにく	こめ むぎ あぶら	キムチ ねぎ ホールコーン ピーマン		572	
		おこげのスープ	とりにく	あぶら はるさめ おこげ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ なら			
		ナムル		あぶら さとう	きゅうり もやし こまつな		25.2	
20(火)		ゆかりごはん		こめ	ゆかり		579	
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ					
		とんじる	ぶたにく 豆腐 みそ	こんにやく さとも あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな		25.8	
		いちご			いちご			
21(水)		ナポリタン	ハム チーズ	スパゲッティ あぶら	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト		597	
		しろいんげんまめのスープ	ベーコン しろいんげんまめ ほたて		キャベツ たまねぎ かぶ にんじん ほうれんそう			
		カレーノケールのツナマヨサラダ	ツナ	あぶら たまごふしょうマヨネーズ	だいこん カリーノケール ホールコーン		25.8	
22(木)		いわつききさんのごはん		こめ			605	
		なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく	さとう あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ピーマン しょうが にんにく			
		ピリからきゅうり		さとう あぶら	きゅうり		24.5	
26(月)		ターメリックライス(いわつきまい)		こめ あぶら			647	
		ビーンズストロガノフ	ぶたにく だいず なまクリーム	あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト			
		コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ		22.7	
27(火)		<p>～青森県郷土料理～ 青森県は、ほたての産地として有名です。うま味成分のグルタミン酸やコハク酸などが含まれています。せんべい汁は、南部せんべいを入れた汁物です。南部せんべいは、水で練った小麦粉をかたく焼いたものです。寒い時期の保存食として食べられてきました。</p>						636
		ほたてとエリンギのごはん	ほたて とりにく	こめ あぶら さとう	にんじん ほししいたけ エリンギ			
		あじフライ	あじ	パンこ こむぎこ あぶら				
		せんべいじる		しらたき なんぶせんべい	こまつな にんじん しめじ キャベツ ねぎ		29.0	
28(水)		いわつきやさいのしおラーメン	ぶたにく	ちゅうかめん あぶら でんぷん	しょうが にんにく にんじん キャベツ たけのこ もやし ねぎ		603	
		あまからじゃがいも		じゃがいも あぶら さとう				
		こまつなサラダ		あぶら さとう	こまつな だいこん ホールコーン たまねぎ		21.3	
29(木)		ツイストパン		ツイストパン			582	
		ふゆやさいのクリームに	とりにく ベーコン しろはなまめ ぎゅうにゅう チーズ	さとも あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん れんこん ブロッコリー			
		こんにやくサラダ		こんにやく あぶら さとう	キャベツ きゅうり		21.4	

献立は、都合により変更することがあります。

5年生は、9月に実施した自然の教室分の給食費調整のため、26日(月)に代替デザートがつきます。



基準値		平均栄養量
エネルギー (kcal)	650	617
たんぱく質 (g)	21～32	24.8