

## 2月 きゅうしょくよていこんだてひょう



市川市立市川市立行徳小学校

日	曜 日	こんだて	血や骨、肉を つくるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		
		しゅしょく おかず(主業) おかず(副業) デザート ぎゅうにゅう					
3月		ごはん		こめ		エネルギー	601 kcal
		ブルコギふうやきにくどん(ぐ)	ふた	なたねあぶら さとう ごま		たんぱく質	25.8 g
		ツナサラダ	ツナ きゅうめ	なたねあぶら さとう ごまあぶら		脂質	20.6 g
		ポップビーンズ	だいず	でんぷん なたねあぶら さとう		食塩相当量	1.9 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
4火		ごはん		こめ		エネルギー	528 kcal
		さばのオレレンジに	さば ごんぶ	さとう	オレレンジ Jus ながねぎ しょうが	たんぱく質	27.4 g
		なっとうあえ	なっとう のり		ほうれんそう にんじん もやし だいこん	脂質	17.4 g
		ゆばすまし	ゆば ゆば けずりふし ごんぶ	しらたき	だいこん たけのこ あけねぎ しいたけ	食塩相当量	2.5 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
5水		テーブルロール		テーブルロール		エネルギー	539 kcal
		こめこうにゅうコーンシチュー	かり どうにゅう		じゃがいも なたねあぶら こめに	たんぱく質	22.8 g
		やきにくサラダ	ふた	さとう なたねあぶら ごま	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり	脂質	19.4 g
		ひとくちゼリー				食塩相当量	1.9 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
6木		わかめごはん	わかめごはんのもと	こめ ごま		エネルギー	540 kcal
		とりのからあげ	とり	でんぷん なたねあぶら	しょうが	たんぱく質	24.7 g
		いそあえ	のり	さとう	ほうれんそう こまつな にんじん えのきたけ もやし	脂質	15.5 g
		やさいスープ	とり	たまねぎ キャベツ セロリ こまつな コーン		食塩相当量	1.9 g
		オレンジ1/6			ネーブル		
7金		さけふりかけごはん	さけ	こめ ごま		エネルギー	586 kcal
		さいいものそぼろに	ふた だいず なまあげ けずりふし	なたねあぶら さいいも さとう でんぷん	しょうが にんじん たけのこ きぬきや しいたけ	たんぱく質	23.9 g
		ぶたしゃぶサラダ	ふた けずりふし	さとう ごまあぶら ごま	もやし きゅうり にんにく	脂質	17.7 g
		みかんゼリー			クールゼリーのもと	食塩相当量	1.6 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
10月		ごはん		こめ		エネルギー	595 kcal
		つくねのてりやき	とり とうふ ぎゅうにゅう げんえんみそ	パンこ さとう なたねあぶら でんぷん	しょうが ながねぎ	たんぱく質	26.8 g
		しらたきのソテー	ふた ベーコン	なたねあぶら しらたき ごまあぶら	しょうが にんじん しめじ コーン こまつな	脂質	18.5 g
		ごもくすいとん	たまご さいばふし	しらたき こむぎこ でんぷん ごまあぶら なたねあぶら	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ こまつな	食塩相当量	1.7 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
12水		ごはん		こめ		エネルギー	639 kcal
		コーンドライカレー	ふた	なたねあぶら	コーン CARROT POTATO TOMATO BUTTER CACAO VANILLA VANILLA	たんぱく質	23.2 g
		からあげサラダ	とり	でんぷん なたねあぶら ごまあぶら さとう	しょうが にんにく きゅうり キャベツ あかピーマン	脂質	24.5 g
		ひとくちいちごプリン			プリン	食塩相当量	2.3 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
13木		ひじきそぼろごはん	とり ひじき あぶらあげ さいばふし	こめ さとう なたねあぶら	にんじん たけのこ	エネルギー	540 kcal
		さけのたつたあげ	さけ	でんぷん なたねあぶら	しょうが	たんぱく質	28.3 g
		けんちん汁	とうふ あぶらあげ かつおぶし ごんぶ	さいいも なたねあぶら	だいこん ごぼう にんじん こまつな ながねぎ	脂質	18.6 g
		はなみかん			みかん	食塩相当量	2.3 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14金		ココアあげパン		コッペンパン さとう なたねあぶら		エネルギー	584 kcal
		ポトフ	ふた ベーコン	なたねあぶら じゃがいも	にんじん キャベツ たまねぎ セロリ パセリ	たんぱく質	19.2 g
		マカロニサラダ	ハム	マカロニ エッグケアマヨネーズ	にんじん きゅうり キャベツ	脂質	25.5 g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.9 g

※すべての食材を載せているわけではありません。また、食材料等の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

日	曜日	こんだて		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
		しゅしょく おかず(主業) おかず(副業) デザート ぎゅうにゅう						
17月		ごはん			こめ		エネルギー	549 kcal
		ひじきチーズハンバーグ	ぶた とうふ チーズ ぎゅうにゅう ひじき	パンこ なたねあぶら さとう	たまねぎ	たんぱく質	24.0 g	
		こふきいも	あおのり	じゃがいも		脂質	18.3 g	
		ジュリアンスープ	ふた	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ		食塩相当量	1.8 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
18火		キムチごはん	ぶた	こめ さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが キムチ	エネルギー	588 kcal	
		おから入りあげぎょうざ	ぶた とうふ	ぎょうざのかわ ごまあぶら なたねあぶら	しょうが にら はくさい	たんぱく質	21.5 g	
		ちゅうかあえ		ごまあぶら さとう	きゅうり コーン もやし たまねぎ	脂質	22.4 g	
		ヨーグルト	ヨーグルト			食塩相当量	1.4 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
19水		ツナトースト	まぐろ	しょうパン エッグケアマヨネーズ	たまねぎ パセリ	エネルギー	513 kcal	
		ビーンズシチュー		なたねあぶら じゃがいも パセリ こむぎこ	にんじん たまねぎ しめじ いんげん	たんぱく質	23.8 g	
		コールスローサラダ	ハム	オリーブオイル さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ	脂質	23.0 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.1 g	
20木		ごはん			こめ		エネルギー	562 kcal
		しろみざかなフライ	たら	こむぎこ パンこ なたねあぶら		たんぱく質	27.7 g	
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	ほうれんそう こまつな もやし コーン	脂質	17.3 g	
		とんじる	ぶた とうふ みそ げんえんみそ さいばふし	ごまあぶら じゃがいも ごんいやく	にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな	食塩相当量	1.9 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
21金		おかかふりかけごはん	かつおぶし	こめ さとう ごま		エネルギー	593 kcal	
		なまあげのにくみそに	ぶた みそ なまあげ さいばふし	さとう なたねあぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ	たんぱく質	25.3 g	
		ごまあえ		ごま さとう	キャベツ もやし にんじん	脂質	19.4 g	
		オレンジ1/6			ネーブル	食塩相当量	1.6 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
25火		ごはん			こめ		エネルギー	636 kcal
		ぶたどん(ぐ)	ぶた	しらたき さとう	ながねぎ たまねぎ	たんぱく質	26.7 g	
		いしかりじる	さけ あぶらあげ さいばふし ごんぶ みそ	なたねあぶら じゃがいも しらたき	にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん ごぼう	脂質	18.4 g	
		ぶどうゼリー		ゼリー		食塩相当量	2.0 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
26水		カレーうどん	さいばふし とり	うどん なたねあぶら でんぷん	しょうが ながねぎ たまねぎ にんじん	エネルギー	518 kcal	
		天ぷら(ちくわ・かぼちゃ)	ちくわ	こむぎこ なたねあぶら	かぼちゃ	たんぱく質	21.3 g	
		フルーツのヨーグルト	ヨーグルト なまクリーム	はちみつ	みかんかん パインかん ももかん パサナ	脂質	17.6 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.8 g	
27木		ごはん			こめ		エネルギー	572 kcal
		かじょうどうふ	ぶた なまあげ	なたねあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ にら たけのこ しいたけ	たんぱく質	23.0 g	
		パンパンジー	とり みそ	ごま さとう ごまあぶら	きゅうり にんじん もやし キャベツ	脂質	19.2 g	
		まつちやおからドーナツ	おから たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス なたねあぶら さとう		食塩相当量	1.5 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
28金		ごはん			こめ		エネルギー	494 kcal
		ダンドリーチキン	とり ヨーグルト		にんにく しょうが レモン	たんぱく質	23.3 g	
		にくじゃが	ぶた さいばふし	なたねあぶら じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ いんげん	脂質	11.7 g	
		オレンジ1/6			ネーブル	食塩相当量	1.3 g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					



栄養価の月平均値	
エネルギー	565 kcal
たんぱく質	24.4 g
脂質	19.2 g
食塩相当量	1.9 g