

2月 きゅうしょくよていこんだてひょう

(家庭数) 市川市立若宮小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	ちほねにく 血や骨、肉をつくるもの	ねつちから 熱や力になるもの	からだちょうし ととの 体の調子を整えるもの	
2	月		きつねごはん 白身魚のみそマヨネーズ焼き	とり あぶらあげ たら みそ	こめ さとう エッグケアマヨネーズ	しいたけ にんじん さやいんげん こねぎ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 28.5 g
	初午 (2/1)		のっぺい汁 りんご	あぶらあげ とり ちくわ かつおぶし こんごうぶし	でんぶん	だいこん ごぼう にんじん ながねぎ こまつな りんご	脂質 22.5 g 食塩相当量 2.4 g
3	火		ごはん いわしのかば焼き	いわし	こめ でんぶん なたねあぶら さとう	しょうが	エネルギー 637 kcal たんぱく質 28.8 g
	節分 (2/3)		梅かつお和え みそ汁 黒糖福豆	かまぼこ かつおぶし あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし こんごうぶし 黒糖福豆	じゃがいも	ほうれんそう もやし うめ だいこん えのきたけ ごぼう ながねぎ	脂質 20.5 g 食塩相当量 2.1 g
4	水		麦ごはん 冬野菜カレー		こめ むぎ じゃがいも さつまいも はちみつ マーガリン こむぎこ	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう にんにく しょうが	エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.8 g
	定例研		コールスローサラダ	ハム	エッグケアマヨネーズ さとう	キャベツ きゅうり コーン にんじん	脂質 16.6 g 食塩相当量 1.2 g
5	木		バナナトースト ツナサラダ ポトフ ヨーグルト	ツナ ぶた ベーコン ソーセージ ヨーグルト	しゃくパン マーガリン さとう	にんじん キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ キャベツ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.3 g
6	金		ごはん 豚肉のかりん揚げ ごま和え けんちん汁	ぶた ぶた とうふ あぶらあげ こんぶ かつおぶし こんごうぶし	こめ でんぶん なたねあぶら さとう ごま ごま さとう さといも こんにゃく	しょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう ながねぎ こまつな	エネルギー 579 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.9 g
9	月		チキンライス ドリアソース イタリアンサラダ パンナコッタ風デザート	とり とり きゅうりにゅう とうにゅう なまクリーム チーズ ソーセージ	こめ バター なたねあぶら オリーブオイル マーガリン こむぎこ なたねあぶら さとう パンナコッタ風デザート	たまねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	エネルギー 642 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 25.7 g 食塩相当量 1.8 g
10	火		ごはん さばの塩こうじ焼き ごま酢和え ピリから肉じゃが	さば ぶた こんごうぶし	こめ しおこうじ ごま さとう なたねあぶら じゃがいも こんにゃく さとう	きゅうり にんじん キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん しいたけ	エネルギー 597 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 1.8 g
12	木		ごはん ヤンニョムチキン ナムル トックスープ	とり わかめ ハム とり	こめ こむぎこ でんぶん なたねあぶら さとう ごまあぶら ごまあぶら トック	にんにく チンゲンサイ もやし にんじん えのきたけ はくさい こまつな	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 18.0 g 食塩相当量 1.8 g
13	金		うどん カレーうどんの汁 千草和え チョコチップマフィン	とり なんと かつおぶし こんごうぶし こんぶ ハム あぶらあげ おから とうにゅう きゅうりにゅう	うどん さとう ごま こむぎこ さとう バター チョコレート ふんとう	ながねぎ たまねぎ にんじん こまつな もやし こまつな にんじん	エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.1 g
16	月		ごはん 鶏肉の香味焼き じゃこサラダ すき焼き風煮	とり みそ ちりめん ぶた とうふ さつまあげ かつおぶし こんごうぶし	こめ ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら なたねあぶら しらたき やきふ じゃがいも さとう	しょうが にんにく ながねぎ にんじん もやし キャベツ コーン にんじん たまねぎ はくさい ながねぎ しめじ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.4 g
17	火		さつまいもごはん 白身魚の和風あんかけ 根菜みそ汁 みかん	たら かまぼこ あぶらあげ とうふ かつおぶし こんごうぶし こんぶ みそ	こめ さつまいも ごま でんぶん こむぎこ なたねあぶら さといも こんにゃく	しょうが にんじん えのきたけ もやし こねぎ にんじん だいこん ごぼう れんこん ながねぎ こまつな みかん	エネルギー 582 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.3 g
18	水		ハムピラフ ポテトオムレツ コンソメスープ	ハム ベーコン たまご きゅうりにゅう ベーコン	こめ バター なたねあぶら オリーブオイル じゃがいも さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン グリンピース マッシュルーム にんにく たまねぎ さやいんげん にんじん たまねぎ キャベツ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 24.8 g 食塩相当量 2.0 g
19	木		きなこ揚げパン ごまドレッシングサラダ ポークビーンズ	きなこ ぶた ベーコン ソーセージ だいず	コッペパン なたねあぶら さとう さとう なたねあぶら ごま じゃがいも さとう	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん トマト	エネルギー 591 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 24.0 g 食塩相当量 2.4 g
20	金		麦ごはん ホイコーロー ワンドンスープ ひとくちアセロラゼリー	ぶた みそ ぶた なんと	こめ むぎ なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら わんたんのかわ でんぶん ごまあぶら ひとくちアセロラゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン しょうが ながねぎ もやし にんじん こまつな	エネルギー 641 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 22.3 g 食塩相当量 2.1 g
24	火		蒸し中華麺 しょうゆラーメンスープ こんにゃくサラダ 大学芋	ぶた わかめ ぶた とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんごうぶし こんぶ	ラーメン なたねあぶら ごまあぶら でんぶん こんにゃく ごま さとう なたねあぶら ごまあぶら さつまいも なたねあぶら さとう ごま	にんにく しょうが はくさい にんじん たけのこ チンゲンサイ ながねぎ しいたけ きゅうり キャベツ にんじん コーン	エネルギー 570 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.4 g
25	水		麦ごはん 豚肉と小松菜のあんかけ丼の具 ごまみそ和え 白いおしるこ	ぶた ツナ わかめ みそ いんげんまめ きゅうりにゅう	こめ むぎ なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま なたねあぶら ごまあぶら さとう さとう しらたま	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ たけのこ こまつな きゅうり コーン キャベツ もやし たまねぎ	エネルギー 650 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 1.8 g
26	木		とりごぼうごはん 白身魚のごまからめ 磯和え 豚汁	こんぶ あぶらあげ とり たら のり ぶた とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし こんごうぶし こんぶ	こめ なたねあぶら さとう でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう ごま さとう じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう こまつな もやし にんじん キャベツ にんじん ながねぎ だいこん ごぼう こまつな	エネルギー 601 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 2.5 g
27	金		麦ごはん タコライスの具 にんじんしりしり サーターアンダーギー	ぶた だいず ツナ たまご たまご	こめ むぎ でんぶん なたねあぶら くろぎとう なたねあぶら こむぎこ	にんにく たまねぎ セロリー トマト にんじん えのきたけ	エネルギー 679 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.3 g
※食材料購入の都合上献立が変更になる場合があります。							栄養価の月平均値 エネルギー 605 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.1 g