

2月 きゅうしょくよていにんだてひょう

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