

2月こんだて表



福島市立杉妻小学校

日 曜	主食	牛乳	お か ず	(あか)	(みどり)	(きいろ)	栄養素			
				血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる	エネルギー (kcal)		脂質 (g)	
							たんぱく質 (g)		塩分 (g)	
2 月	むぎごはん	○	ぶたキムチいため あさりのみそしる くだもの	牛乳 ぶたにく あさり とうふ みそ	にんじん ほうきさいキムチ ねぎ たまねぎ ほうきさい もやし にら こまつな くだもの	むぎごはん ごま油 こめ油 さんおんとう でんぷん	641	23	20.4	2.5
3 火	むぎごはん	○	<せつぶんきゅうしよく> いわしのうめに おからいり さといものみそしる せつぶんまめ	牛乳 とりひきにく いわしのうめに おから あぶらあげ みそ にぼし だいず	にんじん ねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん ほうきさい	むぎごはん さといも こんにやく さんおんとう こめ油	642	26.0	18.5	2.4
4 水	むぎごはん	○	にくじゃが しみとうふのごまあえ ひじきのつくだに	牛乳 ひじきつくだに ぶたにく しみとうふ かまぼこ	にんじん ほうれんそう ほうきさい えのきたけ たまねぎ むきえだまめ	むぎごはん すりごま こんにやく じゃがいも こめ油 ごま油 さんおんとう	630	20.3	17.2	2.2
5 木	むぎごはん	○	《かみかみきゅうしよく》 いかのカレーやき きりぼしだいこんのもの あおなのみそしる	牛乳 いか さつまあげ しみとうふ とうふ みそ にぼし	きりぼしだいこん にんじん えだまめ こまつな ほししいたけ えのきたけ	むぎごはん じゃがいも こめ油 さんおんとう	568	24.6	13.5	2.6
6 金	くらパン	○	ほうきさいとさけのクリームに フレンチサラダ ゼリー	牛乳 さけ とうにゅう 生クリーム	にんじん たまねぎ しめじ ほうきさい キャベツ コーン ゼリー	くらパン じゃがいも こめ油 オリーブ油 さんおんとう	697	24.3	18.9	2.3
9 月	むぎごはん	○	<あかつきまいりきゅうしよく> わらじつくね ゆずのかあえ うちまめじる	牛乳 わらじつくね かまぼこ くきわかめ とうふ うちまめ みそ	ほうきさい しめじ こまつな ごぼう だいこん ねぎ	むぎごはん ごま油	574	24.9	15.7	2.2
10 火	むぎごはん	○	さんまのおろしに わかめともやしのおひたし とんじる	牛乳 さんま わかめ ぶたにく とうふ みそ	にんじん ほうきさい もやし ねぎ ごぼう だいこん えのき	むぎごはん こんにやく さよしも こめ油 ごま油 ごま	667	24.8	24.3	2.5
12 木	むぎごはん	○	はっぼうさい ちゅうかあえ くだもの	牛乳 ぶたにく わかめ うずらたまご えび いか くらげ あさり	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ほうきさい もやし ほししいたけ くだもの	むぎごはん でんぷん はるさめ さんおんとう ごま油 こめ油 ラー油 ごま	634	22.9	18.2	2.2
13 金	チーズパン	○	とりにくのガーリックやき だいこんサラダ カレースープ (6の1ミニバイキング)	牛乳 とりにく チーズ わかめ ベーコン	にんじん だいこん しめじ コーン みずな キャベツ たまねぎ	パン ごま カレールウ こめ油 さんおんとう	647	29.4	21.9	2.5
16 月	むぎごはん	○	からしあえ おでん くだもの ふりかけ	牛乳 ハム うずらたまご さつまあげ こんぶ ハム がんとどき ふりかけ	にんじん だいこん ほうれんそう もやし くだもの	むぎごはん こんにやく さんおんとう	599	23.9	17.3	2.4

17	火	むぎごはん	○ 《さかなをたべよう》 さばのごまみそやき こまつなのおひたし はくさいのみそしる	牛乳 さばのごまみそやき みそ あぶらあげ にぼし	にんじん えのきたけ キャベツ はくさい もやし こまつな	むぎごはん ジャがいも でんぶん こめ油 さんおんとう	581	22.9	15.2	2.2
18	水	むぎごはん	○ ポークカレー ひじきときりぼしのサラダ ヨーグルト	牛乳 ふたにく ひじき サラダチキン ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ コーン きりぼしだいこん	むぎごはん ジャがいも こめ油 カレールウ さんおんとう	693	25.6	18.5	2.2
19	木	むぎごはん	○ とりにくのからあげ もやしのおひたし だいこんのみそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ほうれんそう もやし えのきたけ	むぎごはん ジャがいも こめ油 さんおんとう	630	22.7	20	1.7
20	金	コップパン	○ ふたにくとやさいのトマトに ツナサラダ かんそうブルーン (6の2ミニバイキング)	牛乳 ふたにく ベーコン ツナ くきわかめ	セロリー キャベツ たまねぎ にんじん しめじ トマト はくさい コーン プルーン	パン ジャがいも オリーブ油 さんおんとう	708	23.1	23.6	2.9
23	月	むぎごはん	○ ふたにくのえごまみそやき こまつなのおひたし すましじる	牛乳 ふたにく かまぼこ とりにく わかめ みそ とうふ	にんじん こまつな もやし えのきたけ	むぎごはん えごま さんおんとう こめ油 ごま ふ	609	24.8	19.1	2.0
24	火	むぎごはん	○ 《さかなをたべよう》 いわしのごまフライ いそあえ みそけんちんじる	牛乳 いわしごまフライ のり とうふ みそ	にんじん ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう ごぼう だいこん	むぎごはん さといも ごま こんにやく こめ油 ごま油	566	23.0	14.6	2.3
25	水	ちゅうかめん	○ みそラーメン ナムル チーズポテト	牛乳 ふたひきにく わかめ くらげ みそ こなチーズ	にんじん ねぎ にら コーン こまつな もやし ほししいたけ キャベツ パセリ	ちゅうかめん ジャがいも こめ油 ごま油 ごま バター	623	25.1	17.4	2.9
26	木	むぎごはん	○ てづくりふりかけ いりとうふ わかめじる	牛乳 ふたひきにく みそ とうふ わかめ にぼし ちりめんじゃこ のり しおこんぶ けずりぶし	ごぼう にんじん えだまめ ねぎ たけのこ ほししいたけ はくさい	むぎごはん ジャがいも ごま さんおんとう こめ油 ごま油	577	24.3	15.5	2.4
27	金	コップパン	○ ポークビーンズ ごぼうサラダ くだもの (6の3ミニバイキング)	牛乳 ふたにく ベーコン 生クリーム ツナ だいず いんげんまめ ごぼう	にんじん たまねぎ こまつな セロリー しめじ トマト くだもの	パン ジャがいも すりごま こめ油 サラダこんにやく さんおんとう	650	23.9	22	2.7

<今月のめあて>

・気持ちよく、楽しい食事をしよう。



<今月の平均栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
633kcal	24.3g	18.7g	89.0g	2.3g

<基準値>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
660kcal	20.0g	18~22g	—	2.5g