

# 2月こんだてひょう

めあて  食生活について考えよう 

鹿児島市立星峯西小学校

※物資の都合により、献立を変更する場合があります。

日	曜	おはし	こんだて	エネルギー	ざいりょう		
				たんぱく質	からだをつくるもの	熱や力のもとになるもの	からだの調子を整えるもの
1	火		牛乳 肉まん、あんまん (セレクト) 八宝菜 ソフト	624 28.2	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 肉まん、あんまん ヨーグルト	油 でんぷん ごま油	にんじん 玉ねぎ 白菜 竹の子 チンゲンサイ 干ししいたけ
2	水	○	牛乳 ごはん いわしの蒲焼き井 さつま汁 ココアパウダー	653 24.6	牛乳 いわし 鶏肉 油揚げ 合わせみそ おから	ごはん 片栗粉 油 黒砂糖 さとう 炒りごま じゃがいも ココアパウダー	にんじん 大根 ごぼう えのきだけ 葉ねぎ 干ししいたけ こんにやく
3	木		牛乳 チキンドリア 野菜スープ 節分豆	689 25.7	牛乳 鶏肉 粉チーズ 節分豆 生クリーム ロースハム	ごはん 麦 油 マーガリン 小麦粉 バター パン粉 じゃがいも	玉ねぎ にんじん パセリ マッシュルーム キャベツ
4	金★		牛乳 セルフドッグ 牛肉と野菜のスープ	572 26.8	牛乳 牛肉 ポークフランク ヨーグルト	パン さとう バター じゃがいも	キャベツ セロリ にんじん 玉ねぎ 大根 エリンギ 小松菜
7	月	○	牛乳 ごはん 中華風いりどり ナムル ミルク	609 23.1	牛乳 鶏肉 厚揚げ	ごはん 油 さとう じゃがいも ごま油 ミルク コーヒー ごま ラー油	竹の子 にんじん 干ししいたけ こんにやく 大根 グリンピース 大豆もやし 小松菜
8	火		牛乳 ミルクパン ポトフ チキンのハーブ焼き	635 33.2	牛乳 ウインナー 豚肉 鶏肉	パン じゃがいも オリーブオイル	にんじん 玉ねぎ キャベツ かぶ 枝豆 セロリ
9	水	○	牛乳 ごはん おでん ひじきとくるみの含め煮	644 23.9	牛乳 鶏肉 昆布 うずら卵 ちくわ がんもどき ひじき しらす干し	ごはん じゃがいも さとう くるみ ごま油	にんじん 大根 こんにやく いんげん
10	木	○	牛乳 ごはん 大豆の磯煮 手作りふりかけ たんかん	692 30.5	牛乳 大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ 卵 スキムミルク しらす干し わかめ	ごはん じゃがいも 油 さとう いりごま	干ししいたけ 竹の子 にんじん こんにやく 枝豆 たんかん
14	月		牛乳 コッペパン イタリアン鍋 チョコチップケーキ	633 27.9	牛乳 鶏肉 えび いか あさり レッドキドニー 卵	パン じゃがいも マカロニ 小麦粉 さとう マーガリン チョコレート 油	にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ
15	火	○	牛乳 小型米粉パン 海鮮 ラーメン キャラメルポテト	652 26.3	牛乳 豚肉 いか えび 貝柱	パン 中華めん 油 さつまいも さつまダイス バター グラニュー糖	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし 葉ねぎ
16	水	○	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 蒸ししゅうまい キャベツの酢漬け	719 28.3	牛乳 豚肉 牛肉 豆腐 赤みそ しゅうまい	ごはん 油 さとう ごま油 でんぷん 白ごま	干ししいたけ 竹の子 にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ
17	木		牛乳 手作りキムチチャーハン 肉団子と春雨のスープ 手作りりんかけ大豆 ココアパウダー	659 28.3	牛乳 豚肉 ミートボール ロースト大豆	ごはん 油 白ごま 緑豆春雨 ごま油 黒砂糖 でんぷん ココアパウダー	枝豆 ホールコーン にんじん 白菜 玉ねぎ 干ししいたけ チンゲンサイ
18	金★		牛乳 厚切り食パン クリームシチュー デコポンサラダ りんごジャム	651 26.0	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ 生クリーム	パン りんごジャム 小麦粉 マーガリン じゃがいも 油 はちみつ	マッシュルーム にんじん 玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり デコポン コーン
21	月	○	牛乳 五目鶏めし 石狩汁 ココアムース	679 28.1	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 焼き豆腐 米みそ	ごはん 油 さとう じゃがいも 酒かす バター ココアムース	にんじん 竹の子 ごぼう 干ししいたけ 枝豆 白菜 しらたき コーン 根深ねぎ
22	火	○	牛乳 黒砂糖パン ほうとう アーモンドいりこ りんご	626 25.7	牛乳 鶏肉 油揚げ 煮干し	パン きしめん 油 アーモンド	かぼちゃ にんじん 白菜 ごぼう しめじ 葉ねぎ りんご
23	水	○	牛乳 きびごはん 黒酢豚 中華コーンスープ	647 24.2	牛乳 豚肉 ベーコン 木綿豆腐	ごはん もちきび かたくり粉 油 さとう ごま油	玉ねぎ にんじん 竹の子 ピーマン 干ししいたけ チンゲン菜 えのきだけ コーン
24	木		牛乳 黒潮カレー 大根とわかめのサラダ ミルクコーヒー	639 19.8	牛乳 かつお チーズ わかめ スキムミルク	ごはん 麦 小麦粉 じゃがいも マーガリン ミルクコーヒー	玉ねぎ にんじん グリンピース プルーン 大根 きゅうり
25	金		牛乳 ミルクパン うずら卵と厚揚げのチ リソース煮 杏仁フルーツ	623 25.7	牛乳 豚肉 厚揚げ うずら卵	パン 油 さとう じゃがいも ごま油 でんぷん 杏仁豆腐	深ねぎ 竹の子 にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ 枝豆 みかん パイン 黄桃
28	月	○	牛乳 ごはん 冬野菜のみそ汁 さばの野菜あんかけ	681 26.1	牛乳 厚揚げ 合わせみそ さば	ごはん 里芋 油 でんぷん さとう	大根 白菜 にんじん 葉ねぎ 玉ねぎ 青ピーマン 竹の子 干ししいたけ

