

# 令和2年度 \*2月のこんだてひょう\*

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品	〈黄〉 おもにエネルギーのものとなる食品		13才 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ						
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ								
1	月		さくらごはん				精白米	麦	619 20.6 25	応援 メニュー 						
			みそカツ	豚肉	大豆粉		砂糖	パン粉			油	ごま				
			おかかあえ	かつお節			ブロッコリー	キャベツ			砂糖					
			とうふのすましじる	豆腐			えのき	小松菜			ねぎ	手まり麩				
			スイートポテト	豆乳		寒天					さつま芋	砂糖	米粉	ショートニング	油	
2	火		せわりロールパン					小麦粉		ショートニング						
			ホットドッグウィンナ	豚肉				砂糖								
			はくさいサラダ				白菜	人参	きゅうり	砂糖		油				
			じゃがいものクリームに	鶏肉		牛乳	生クリーム	玉ねぎ	人参	グリーンピース	じゃが芋	小麦粉	油	バター		
			ふくまめミックス	大豆	えんどう豆	青のり		梅粉	クロレラ粉	砂糖	小麦粉	油				
3	水		むぎごはん				精白米	麦	634 24.7 29	大仁中なし						
			イワシのかばやき	イワシ			しょうが	片栗粉			砂糖	油				
			やさしいごますあえ				小松菜	人参			キャベツ	コーン	砂糖	ごま		
			たまねぎのみそしる	油揚げ	みそ		玉ねぎ	人参			いんげん					
4	木		むぎごはん				精白米	麦	611 25.3 21	田京幼なし						
			とりのてりやき	鶏肉			生姜	砂糖			片栗粉					
			やさしいため	ベーコン			キャベツ	玉ねぎ			もやし	人参	ピーマン	油		
			いなかじる	生揚げ	みそ		ごぼう	大根			人参	こんにゃく	葉	ねぎ		
			バナナ				バナナ									
5	金		むぎごはん				精白米	麦	686 21.1 25	のぞみ幼稚園 年長リクエスト メニュー 						
			てづくりシュウマイ	豚肉			干し椎茸	玉ねぎ			生姜	コーン	片栗粉	シュウマイの皮	ごま油	
			はるさめサラダ				キャベツ	人参			きゅうり	春雨	砂糖	ごま油		
			コーンスープ				玉ねぎ	コーン			小松菜	片栗粉				
			やきプリンタルト	卵		乳製品					小麦粉	砂糖	マーガリン			
8	月		むぎごはん				精白米	麦	691 26.3 27							
			サワラのうめみそやき	サワラ	みそ		梅ペースト	砂糖								
			れんこんのきんぴら	ベーコン			れんこん	人参				砂糖	油	ごま		
			よしのじる	鶏肉			白菜	人参			しめじ	小松菜	里芋	片栗粉		
			がっきゅうだいふく			乳製品					砂糖	餅粉	上新粉	ショートニング		
9	火		はちみつレモントースト					小麦粉	砂糖	ショートニング	バター					
			ブロッコリーサラダ				ブロッコリー	きゅうり	キャベツ	砂糖	油					
			ビーフシチュー	牛肉			にんにく	生姜	玉ねぎ	人参	トマト	じゃが芋	油			
			コアコアヨーグルト			乳製品	寒天			砂糖						
10	水		わかめごはん		わかめ		精白米	麦	679 25.9 33	田京幼稚園 年長リクエスト メニュー 						
			とりのからあげ	鶏肉			にんにく	生姜				片栗粉	小麦粉	油		
			ツナサラダ	ツナ			小松菜	キャベツ				砂糖	油			
			かきたまじる	豆腐	卵		ねぎ	人参			玉ねぎ	片栗粉				
			いちご				いちご									
12	金		むぎごはん				精白米	麦	680 27.1 26							
			やきにく	豚肉	みそ		にんにく	生姜			玉ねぎ	赤ピーマン	砂糖	片栗粉	油	ごま油
			やさしいいそあえ			のり	小松菜	キャベツ			もやし					
			みそけんちんじる	豆腐	みそ		こんにゃく	人参			ごぼう	大根	葉	ねぎ	里芋	油
			ガトーショコラ	豆乳							砂糖	米粉	油	カカオマス		



裏面もあります。

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		材料 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		たんずいかぶつ	ししつ		
15	月		ちゅうかめん					小麦粉		631 23.4 30	
			しょうゆあんかけスープ	焼き豚		メンマ 生姜 人参 もやし ねぎ	片栗粉	油 ごま油			
			はるまき	豚肉	ひじき	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ 生姜	春雨 小麦粉 水あめ 砂糖	油			
			ちゅうかサラダ	ツナ		キャベツ 人参 小松菜	砂糖	ごま油 ごま			
			りんご			りんご					
16	火		バターロール		脱脂粉乳			小麦粉	ショートニング	644 30.7 32	
			とりのマーマレードやき	鶏肉		オレンジマーマレード					
			コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン	砂糖	油			
			ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんにく 玉ねぎ 人参 トマト	じゃが芋 砂糖	油			
			とろけるとうにゅうプリン	豆乳			水あめ 砂糖	ショートニング			
17	水		むぎごはん					精白米 麦		728 20.7 32	
			ふゆやさいかレー	鶏肉	ヨーグルト チーズ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 フロッコリー カリフラワー	じゃが芋 カレーフレーク	油			
			ごぼうサラダ			ごぼう キャベツ 人参 コーン		じま ごま油 ソンエッグマヨネーズ			
			ヨーグルトあえ		ヨーグルト	桃 みかん パイナップル	砂糖				
18	木		なめし	かつお節		広島菜 京菜 大根葉	精白米 麦 砂糖		629 25.0 23	大仁小 のぞみ幼 なし	
			わふうミートローフ	豚肉 卵 みそ	牛乳	干し椎茸 玉ねぎ 人参	パン粉 砂糖 小麦粉	バター			
			さんしょくしらあえ	豆腐		ほうれん草 人参	さつま芋 砂糖	ごま			
			わかめのすましじる		わかめ	人参 えのき チンゲン菜	手まり麩				
			グレープフルーツ			グレープフルーツ					
19	金		むぎごはん					精白米 麦		592 26.3 25	●田京幼なし ●ふじっぴー 給食(静岡県 推進事業)
			はまなこさんのりのつくだに		のり			砂糖 水あめ			
			サバのしちみやき	サバ		葉ねぎ にんにく 七味唐辛子		ごま ごま油			
			ひじきサラダ	ハム	ひじき	人参 もやし きゅうり	砂糖	ごま			
			とんじる	豚肉 豆腐 みそ		大根 ごぼう チンゲン菜 葉ねぎ	じゃが芋	油			
22	月		とりごもくごはん	鶏肉		ごぼう 干し椎茸 人参	精白米 もち米 砂糖	油	647 20.3 27	●富士山の 日献立 	
			ふじさんコロッケ	豚肉 鶏肉		玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 コーンフラワー	パン粉 小麦粉 水飴 豚脂 油			
			そくせきづけ		塩昆布	キャベツ きゅうり 人参					
			なるとのすましじる	なると 豆腐	わかめ	えのき 葉ねぎ					
			ふじさんおかげもち	卵 小豆	乳製品		砂糖 もち米 水あめ 小麦粉	ショートニング			
24	水		チャーハン	焼き豚 卵		にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参	精白米 麦	油 ごま油	577 18.7 30		
			にらまんじゅう	鶏肉		にら キャベツ たけのこ	水あめ	豚脂 油			
			チンゲンサイのいためもの	ベーコン		チンゲン菜 人参 エリンギ	片栗粉	ごま油			
			はるさめスープ	鶏肉 豆腐		干し椎茸	春雨 片栗粉				
			デコボン			デコボン(みかん)					
25	木		むぎごはん					精白米 麦		624 24.3 24	大仁北小 6年なし
			すきやきに	牛肉 豆腐		人参 しらたき 白菜 ねぎ	砂糖	油			
			やさいのごますあえ	ハム		小松菜 もやし キャベツ コーン	砂糖	ごま			
			ヤクルト		脱脂粉乳		砂糖				
26	金		むぎごはん					精白米 麦		600 23.2 24	大仁北小 田京幼 なし
			イカのカレーあげ	イカ			コーンスターチ 片栗粉	油			
			おかかチーズあえ	かつお節	チーズ	小松菜 白菜 人参					
			なめこのみそじる	豆腐 みそ		なめこ いんげん					
			いちごミルクデザート		乳製品	いちご	砂糖 水あめ				

\* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

\* 栄養価は、小学校の数値を示しています。幼稚園は、小学校の75%です。

