



# \* 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ととなる食品		1材料-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g)	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	火		ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	697 27.5 39	大仁中なし 	
			スパニッシュオムレツ	ウィンナー 卵 豆乳 豆腐		玉ねぎ 人参 グリーンピース		砂糖	油			
			れんこんサラダ	ハム		れんこん きゅうり 人参			卵不使用マヨネーズ			
			ボルシチ	ベーコン 豚肉	生クリーム	にんにく 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ		じゃが芋	油			
			りんごチーズデザート	ゼラチン	乳製品	りんご レモン		砂糖	油			
2	水		むぎごはん					精白米 麦		621 24.1 26	大仁中 幼稚園 なし	
			てづくりハンバーグ	鶏肉 豆腐 卵 豆乳	ひじき	玉ねぎ		パン粉 片栗粉	油			
			きのこのやさしいため			エリンギ 小松菜 キャベツ			油			
			さといものみそしる	油揚げ みそ		人参 いんげん		里芋				
			みかん			みかん						
3	木		むぎごはん					精白米 麦		648 26.8 28	節分献立 	
			イワシのかばやき	イワシ				片栗粉 砂糖	油			
			ごまあえ			小松菜 キャベツ 人参		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						
			学：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			
			幼：たまごボーロ	きなこ 卵				片栗粉 砂糖 水あめ	ショートニング			
4	金		むぎごはん					精白米 麦		604 24.1 27	大仁小6年 なし	
			ぶたキムチ	豚肉		にんにく 生姜 白菜キムチ 人参 玉ねぎ にら ねぎ		砂糖	油 ごま油			
			やさいのナムル	ツナ		キャベツ 人参 小松菜			ごま ごま油			
			わかめスープ	豆腐	わかめ	しめじ えのき 葉ねぎ						
			とうにゅうプリン	豆乳				砂糖 水あめ	油			
7	月		ちゅうかめん					小麦粉		602 22.5 28		
			しょうゆあんかけスープ	焼き豚 なると		たけのこ 生姜 人参 もやし ねぎ 白菜		片栗粉	油			
			あげぎょうざ	豚肉		キャベツ 玉ねぎ にら 生姜		小麦粉 米粉	豚脂 油			
			やさいのちゅうかあえ			キャベツ チンゲン菜 人参		砂糖	ごま ごま油			
			りんご			りんご						
8	火		せわりロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	622 26.9 39		
			ツナサンドのぐ	ツナ		きゅうり			卵不使用マヨネーズ			
			コールスローサラダ			キャベツ 人参 コーン		砂糖	油			
			カレーポトフ	豚肉		にんにく 生姜 人参 玉ねぎ チンゲン菜		じゃが芋	油			
			レモンゼリー			レモン		砂糖 水あめ				
9	水		むぎごはん					精白米 麦		663 22.7 29		
			サワラのさいきょうやき	サワラ みそ		生姜			卵不使用マヨネーズ			
			きんぴらごぼう			ごぼう 人参 れんこん つきこん		砂糖	油 ごま			
			とうふのすましじる	豆腐		えのき 人参 小松菜						
			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			
10	木		むぎごはん					精白米 麦		625 23.9 24		
			すきやきに	牛肉 焼き豆腐		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			
			グレープフルーツ			グレープフルーツ						
			ミルク					砂糖				
11	金		けんこくきねんのひ									



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(g)	メモ
				たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		たんずいかぶつ	ししつ		
14	月		♥チャーハン	焼き豚		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース	精白米 麦	油 ごま油	603 18.6 26	リクエスト を集めた 献立 	
			うましおねぎまんじゅう	ふたにく 大豆		ねぎ キャベツ にら にんにく 生姜 こんにゃく	砂糖 水あめ 小麦粉	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			
			♥たまごトコーンスープ	卵		玉ねぎ コーン 小松菜	片栗粉				
			ガトーショコラ	豆乳			砂糖 米粉	油 カカオ			
15	火		やまがたしよくパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	624 27.4 33	のぞみ幼 なし	
			みかんジャム			みかん	砂糖 水あめ				
			クリスマスチキン	鶏肉		コーン にんにく	小麦粉 砂糖 米粉	油			
			くきわかめのサラダ	ツナ	茎わかめ	きゅうり もやし 人参	砂糖	ごま ごま油			
			クリームスープ	豚肉	牛乳 生クリーム	玉ねぎ 人参 チンゲン菜	小麦粉	油 バター			
16	水		ナン				小麦粉 麦 砂糖	油 ショートニング	585 25.5 33		
			キーマカレー	豚肉 ひよこ豆		にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト	小麦粉 砂糖	油			
			ハムのソテー	ハム		小松菜 人参		バター			
			ナタデココヨーグルト		ヨーグルト	バナナ パイナップル ナタデココ	砂糖				
17	木		むぎごはん				精白米 麦		615 24.9 25	大仁小 なし	
			サケのごまやき	サケ		葉ねぎ にんにく 生姜		ごま			
			うめこぶあえ			大根 きゅうり 小松菜 人参 梅ペースト					
			さつまじる	鶏肉 みそ		干し椎茸 ごぼう 人参こんにゃく ねぎ	さつま芋				
			オレンジゼリー			オレンジ みかん	さとう				
18	金		むぎごはん				精白米 麦		647 26.3 24	のぞみ幼 なし	
			なっとう(タレつき)	大豆 かつお節			砂糖				
			にくじゃが	豚肉		しらたき 人参 玉ねぎ いんげん	じゃが芋 砂糖	油			
			キャベツのみそしる	油揚げ みそ		キャベツ 小松菜 しめじ					
			いちご			いちご					
21	月		むぎごはん				精白米 麦		612 24.5 26	ふじっぴー 給食 (静岡県推 進事業)	
			サバのあますソース	サバ		生姜 にんにく ねぎ	小麦粉 砂糖 片栗粉	油			
			レタスのあえもの	かつお節		レタス もやし 人参		ごま油			
			みそとうにゅうじる	鶏肉 豆腐 みそ 豆乳		大根 白菜 葉ねぎ	里芋				
			しらぬい(みかん)			しらぬい(みかん)					
22	火		ロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	655 23.0 31	●富士山の 日献立 ●田京幼 なし 	
			ふじさんコロック	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			
			だいすとツナのサラダ	大豆 ツナ		キャベツ 人参 きゅうり	砂糖	油			
			ふじさんスープ	卵不使用だと		人参 玉ねぎ もやし チンゲン菜					
			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			
23	水		てんのうたんじょうび								
24	木		なめし	かつお節		広島菜 京菜 大根葉	精白米 麦 砂糖		568 20.6 26		
			ひらつくね	鶏肉 かつお節		キャベツ 生姜 にんにく	片栗粉 砂糖	豚脂			
			おかかチーズあえ	かつお節	チーズ	小松菜 白菜 人参					
			なめこのみそしる	豆腐 みそ		なめこ 葉大根 ねぎ					
			アーモンドフィッシュ	イワシ			砂糖	アーモンド ごま			
25	金		むぎごはん				精白米 麦		595 23.8 25	大仁北小 なし	
			はっほうさい	豚肉 イカ うすらの卵		生姜 にんにく だけのこ 人参 白菜 干し椎茸	片栗粉	油			
			いもバターじょうゆ				じゃが芋	バター			
			オレンジ			オレンジ					
28	月		ひらうどん				小麦粉		635 23.5 29	田京幼 なし	
			ほうとうじる	鶏肉 みそ		人参 大根 ごぼう ねぎ 南瓜	里芋				
			かきあげ	ウィンナー 枝豆		玉ねぎ 人参 椎茸	小麦粉 片栗粉	油			
			ごまあえ			ブロッコリー キャベツ コーン	砂糖	ごま			
			バナナ			バナナ					

\* 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。

