

2月のこんだて

日	曜日	行事	こんだて		ちやにくやほねやは となるしょくひん	ねつやちから となるしょくひん	からだのちょうしを ととのえるしょくひん	そのた	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	家で何を 食べよう		
			ごはん・パン・めん	朝									
2	月		<u>✿ねぎふた</u> <u>しおだれどん</u>	○	ちゅうかふうコーンスープ はるみ やさいのピリカラづけ	★ぶた肉,豆腐,★たまご,★牛乳	米,ごま油,片栗粉,★白ごま,油, さとう	にんにく,ねぎ,にんじん,玉ねぎ,もやし, レモン,にら,クリームコーン,コーン,大根, きゅうり,キャベツ,しょうが,はるみ	食塩,鶏ガラ,酒,こしょう,しょうゆ, 酢,トウパンジャン	662	27.0	いも	
3	火	節分給食	せつぶんごはん	○	いわしのかばやき ごまだれやさい おにかまぼこのすましじる	大豆,とり肉,油揚げ,いわし, 豆腐,かまぼこ,白みそ,★牛乳	米,油,さとう,小麦粉,片栗粉, 三温糖,★白ごま	にんじん,さやいんげん,しょうが,大根, ねぎ,えのきだけ,小松菜,白菜,もやし	しょうゆ,食塩,昆布だし,酒, 出汁かつお節,みりん	619	29.0	果物	
4	水		<u>✿カレーツナピラフ</u>	○	ぶたにくとおまめのスープ <u>✿スイートポテト</u> カリカリごぼうのサラダ	ツナ缶,とり肉,★ベーコン,★牛乳, ★ぶた肉,レッドキドニー, いんげんまめ,豆乳クリーム	米,油,さとう,片栗粉,さつまいも, ★バター,はちみつ	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム, 赤ピーマン,ピーマン,にんにく,セロリー, キャベツ,ごぼう,きゅうり,コーン	食塩,カレー粉,こしょう,鶏ガラ, ローリエ,白ワイン,酢,しょうゆ, バニラエッセンス,みりん	713	26.2	海藻	
5	木		<u>✿みそラーメン</u>	○	<u>✿いもチップ</u> りんごナタデココヨーグルト	★ぶた肉,なると,赤みそ,白みそ, ★ヨーグルト,★牛乳	中華麵,ごま油,油,★ねりごま, ★ラード,さつまいも,粉糖,さとう	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,コーン, キャベツ,ねぎ,りんご,★ナタデココ	トウパンジャン,鶏ガラ,みりん, オイスターソース,しょうゆ	656	26.7	きのこ	
6	金		ごはん	○	ねぎいりたまごやき ひじきのにもの こんさいのごまみそしる	★たまご,油揚げ,白みそ,赤みそ, 干ひじき,大豆,★牛乳	米,さとう,油,片栗粉,こんにゃく, じゃがいも,★ねりごま, 糸こんにゃく	ねぎ,ごぼう,にんじん,大根,えのきだけ, れんこん	酒,食塩,しょうゆ,みりん, 出汁かつお節	626	25.9	小魚	
9	月		チキンライス	○	せんぎりやさいのスープ <u>✿マドレー又</u>	★ベーコン,とり肉,★たまご, ★牛乳	米,油,さとう,じゃがいも,小麦粉, ★バター	にんにく,玉ねぎ,にんじん,コーン, マッシュルーム,★グリンピース,しょうが, セロリー,キャベツ,きゅうり,レモン	食塩,パブリカ粉,トマトケチャップ, こしょう,鶏ガラ,ローリエ,白ワイン, 薄口しょうゆ,酢,ベーキングパウダー	709	23.2	まめ	
10	火		キムチチャーハン	○	チンゲンサイととうふのスープ ハムともやしのごますあえ <u>✿りんご</u>	★ぶた肉,豆腐,★ハム,★牛乳	米,油,さとう,片栗粉,ごま油	しょうが,にんじん,キムチ,わけぎ, ピーマン,もやし,しめじ,ねぎ,チングン菜, キャベツ,きゅうり,りんご	食塩,こしょう,しょうゆ,鶏ガラ,酢	585	23.2	たまご	
12	木		ごはん	○	あかうおのあずまに ちぐさあえ けんちんじる	あかうお,油揚げ,豆腐,★牛乳	米,油,片栗粉,さとう,じゃがいも, 糸こんにゃく,★白ごま	しょうが,にんじん,大根,ごぼう,しめじ, ねぎ,小松菜,キャベツ	酒,しょうゆ,みりん,出汁かつお節, 食塩,酢	586	24.9	チーズ	
13	金	バレンタイン給食	<u>✿きなこトースト</u>	○	レンズまめのトマトスープ <u>✿チョコレートプリン</u>	ツナとイカのサラダ	きな粉,とり肉,レンズまめ, 海藻ミックス,いか,ツナ缶, アガー粉,★牛乳,★生クリーム	★食パン,★バター,三温糖,油, じゃがいも,さとう,ごま油, ★ミルクチョコレート,ココア	にんにく,セロリー,にんじん,玉ねぎ, ★トマト缶,キャベツ,もやし,きゅうり	鶏ガラ,ローリエ,食塩,こしょう, 白ワイン,酢,しょうゆ,粉からし	664	26.7	きのこ
16	月		ゆかりごはん	○	にくじゃが じゃこいりおひたし しらない	★ぶた肉,生揚げ,おかか, ★ちりめんじゃこ,★牛乳	米,油,じゃがいも,糸こんにゃく, さとう,片栗粉	ゆかり,にんじん,玉ねぎ,さやいんげん, 小松菜,もやし,キャベツ,不知火	しょうゆ,酒,食塩,出汁かつお節	622	26.4	穀実類	
17	火		<u>✿ごもくうどん</u>	○	<u>✿サーティアンダギー</u> とさあえ	とり肉,★たまご,豆乳クリーム, おかか,★牛乳	うどん,油,こんにゃく,小麦粉, 白玉粉,黒砂糖,さとう,こんにゃく	にんじん,大根,ねぎ,小松菜,もやし	昆布だし出汁かつお節,酒,しょうゆ, 食塩,みりん,ベーキングパウダー	630	21.6	果物	
18	水		チキンストロガノフ	○	<u>✿パリパリサラダ</u> <u>✿サイダーポンチ</u>	とり肉,★生クリーム,★牛乳	米,★バター,油,小麦粉,さとう, 片栗粉,ワンタンの皮	パセリ,しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん, マッシュルーム,★トマトピューレ,しめじ, キャベツ,きゅうり,コーン,★パイント缶, ★もも缶,りんご缶,レモン	赤ワイン,デミグラスソース,食塩, トマトケチャップ,中濃ソース,酢, しょうゆ,こしょう,鶏ガラ,サイダー	713	20.4	まめ	
19	木	福岡県の郷土料理	ごはん	○	ししゃものからあげ がめに <u>✿いちご</u> こまつなといんげんのごまあえ	★ししゃも,とり肉,生揚げ, 白みそ,★牛乳	米,油,片栗粉,こんにゃく, さといも,さとう,★白ごま	しょうが,にんじん,ごぼう,しめじ, さやいんげん,小松菜,白菜,さやいんげん, コーン,いちご	しょうゆ,酒,出汁かつお節,みりん, 食塩	677	28.9	たまご	
20	金		ちゅうかなめし	○	いかのケチャップソース はるさめスープ パンパンジーサラダ	いか,とり肉,豆腐,赤みそ,★牛乳	米,ごま油,片栗粉,油,さとう, はるさめ,★白ごま	ひろしまな,しょうが,にんじん,しめじ,ねぎ, チングン菜,キャベツ,きゅうり,もやし	酒,しょうゆ,トマトケチャップ,食塩, ウスターソース,昆布だし,こしょう, 出汁かつお節,酢,トウパンジャン	621	28.5	海藻	
24	火		<u>✿わかめごはん</u>	○	とうふのカレーうまに みかん はりはりゆでやさい	炊き込みわかめ,★ぶた肉,豆腐, ★ちりめんじゃこ,★ハム,★牛乳	米,油,さとう,片栗粉,ごま油, はるさめ	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ, ヤングコーン,チングン菜,にら,キャベツ, 切干だいこん,きゅうり,みかん	酒,鶏ガラ,しょうゆ,食塩,カレー粉,酢, 薄口しょうゆ	614	25.3	チーズ	
25	水	ベトナム料理	コムヘン	○	チャー・ジョー ビーンズサラダ アセロラゼリー	★ぶた肉,★えび,★たまご, とり肉,いんげんまめ,大豆, ひよこまめ,アガー粉,★牛乳	米,油,はるさめ,ごま油,片栗粉, 春巻きの皮,小麦粉,フォー,さとう	にんにく,ねぎ,小松菜,しょうが,エリンギ, キャベツ,にんじん,もやし,にら,きゅうり, アセロラジュース	食塩,ニョクマム,こしょう,しょうゆ, 酒,鶏ガラ,ラー油,酢	681	28.6	穀実類	
26	木		ごはん	○	さけのピリカラやき かきたまじる じゃがいものきんぴら	鮭,豆腐,★たまご,★ぶた肉, ★牛乳	米,グラニュー糖,片栗粉, こんにゃく,油,さとう, じゃがいも,★白ごま	しょうが,玉ねぎ,えのきだけ,ねぎ,小松菜, にんじん,ごぼう	しょうゆ,みりん,トウパンジャン, 出汁かつお節,食塩,一味唐辛子	620	30.3	果物	
27	金		ガーリックライス	○	スペイシーチキントマトソースかけ せとか やさいスープ もやしとコーンのサラダ	とり肉,★牛乳	米,油,★バター,オリーブ油,片栗粉, じゃがいも,さとう,ごま油	にんにく,玉ねぎ,パセリ,しょうが, ★トマト缶,セロリー,にんじん,キャベツ, もやし,きゅうり,コーン,せとか	食塩,こしょう,しょうゆ,★粒マスタード, パブリカ粉,カレー粉,ケイ়়ান্স,白ワイン,酢,鶏ガラ,薄口しょうゆ	645	26.8	まめ	

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。 ※栄養素量は中学年の数値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍になります。 ※表示設定を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

※リクエストこんだてには✿アンダーラインが引いてあります。