

2月のこんだて



こんげつのめあて

○まめやまめからできるたべものをしろう。
○よくかんでたべよう。

東峰村立
東峰小学校

ひ づ け	ぎ ょう じ	牛 乳	主 食	副 食（お か ず）	き い ろ の な か ま		あ か の な か ま		み ど り の な か ま		エ ネ ル ギ ー
					エ ネ ル ギ ー を つ く る		か ら だ を つ く る		か ら だ を け ん こ う に す る		たん ぱ く 質
					炭 水 化 物	脂 質	たん ぱ く 質	カ ル シ ウ ム	ビ タ ミ ン		脂 質 %
1 (月)			むぎごはん 	チャブチェ はるまき ちゅうかスープ	こめ むぎ はるさめ こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにく とりにく ベーコン	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ にんにく	675 10.8% 33.8%
2 (火)			しろごはん 	いわしのうめに ツナサラダ けんちんじる せつぶんまめ	こめ さといも さとう でんぷん	あぶら エッグケア マヨネーズ	さかな（いわし） ツナ とりにく とうふ だいず	牛乳 のり	にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう こんにゃく ほししいたけ	656 17.0% 28.7%
3 (水)	わぎゅうのひ①		ミルクコッペパン 	わぎゅうのビーフシチュー にんじんサラダ りんご	パン こめこルー じゃがいも	あぶら アーモンド	ぎゅうにく ハム	牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ キャベツ レモン りんご	690 15.9% 37.5%
4 (木)			むぎごはん 	ポテトそばろに ちゅうかうコーンスープ ぼんかん	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	とりにく だいず	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが ほししいたけ コーン エノキ えだまめ ポンカン	641 13.0% 20.7%
5 (金)			しろごはん 	さけのちゃんちゃんやきふう だぶ	こめ さとう でんぷん さといも	あぶら	さかな（さけ） とりにく みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ れんこん エノキ キャベツ こんにゃく しょうが ほししいたけ ごぼう だいこん	592 18.9% 22.8%
8 (月)			しろごはん 	みそおでん ゆずあえ なっとう	こめ さといも	あぶら	とりにく かつおぶし あつあげ みそ ちくわ なっとう うずらのたまご	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	こんにゃく だいこん キャベツ ゆず	669 16.9% 27.1%
9 (火)	わぎゅうのひ②		むぎごはん 	わぎゅうのステーキ おろしソース ブロッコリーサラダ やさいスープ	こめ むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにく ベーコン ひよこまめ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	だいこん しょうが キャベツ レモン たまねぎ はくさい	713 11.1% 43.8%
10 (水)			ライむぎ食パン 	さかなのトマトソースかけ チーズポテト コンソメスープ	パン じゃがいも さとう	あぶら	フィッシュポーション ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ エノキ にんにく コーン キャベツ セロリ だいこん	621 17.5% 28.9%
12 (金)			むぎごはん 	キムチなべ きりほしだいこんのごますあえ ぎすけに	こめ むぎ トック さとう マロニー	あぶら ごま ねりごま	ぶたにく みそ とうふ だいず	牛乳 いりこ わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	はくさい だいこん しめじ エノキ しょうが きりほしだいこん キムチ	645 16.1% 23.8%
15 (月)			しろごはん 	みそにこみうどん ごもくきんぴら ヨーグルト	こめ うどん さとう	あぶら	とりにく ぎゅうにく ちくわ あぶらあげ あかだしみそ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しめじ ごぼう れんこん こんにゃく	658 14.0% 20.2%
16 (火)			むぎごはん 	あつあげのいために ちゅうかうハムサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ ハム	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ しめじ たけのこ キャベツ だいこん にんにく しょうが	647 15.9% 29.4%
17 (水)			やまがたしよくパン 	クリームシチュー アーモンドサラダ いちじくジャム	パン じゃがいも こむぎこ ジャム	あぶら バター アーモンド	ベーコン とりにく ツナ	牛乳 チーズ なまクリーム	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ しめじ キャベツ レモン	671 15.2% 37.0%
18 (木)	しょくいくのひ (とうほうこんだて)		むぎごはん 	だいずのいそに げんきサラダ でこぼん	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	だいず あぶらあげ とりにく ハム てんぷら かつおぶし	牛乳 ひじき こんぶ	にんじん いんげん こまつな	こんにゃく キャベツ コーン でこぼん	658 15.2% 25.1%
19 (金)			しろごはん 	さばのにくみそあんかけ そくせきづけ しらたまじる プチたいやき	こめ さとう しらたまもち でんぷん たいやき	あぶら	さかな（さば） とりにく 赤だしみそ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん にら ねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ ほししいたけ	701 14.8% 26.1%
22 (月)			むぎごはん 	チキンカレー だいこんサラダ	こめ むぎ さとう こめこルー じゃがいも	あぶら	とりにく ハム	牛乳 チーズ こんぶ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく だいこん キャベツ かぼす	630 13.1% 26.6%
24 (水)			こくとうコッペパン 	ポークビーンズ ドレッシングサラダ キウイ	パン さとう じゃがいも	あぶら	だいず ぶたにく ひよこまめ みそ	牛乳	にんじん パセリ こまつな	たまねぎ コーン にんにく レモン キャベツ キウイ	653 16.6% 29.8%
25 (木)			むぎごはん 	ホキフライ ひじきのサラダ かきたまじる	こめ むぎ パンこ さとう でんぷん	あぶら	さかな（ホキ） たまご とりにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな ほうれんそう	キャベツ かぼす たまねぎ エノキ	632 14.9% 28.2%
26 (金)			じゃこごはん 	ちくさやき きりほしだいこんのいために だんごじる	こめ しらたまこ さといも さとう こむぎこ	あぶら	たまご あぶらあげ みそ	牛乳 しらす干し	にんじん スナップエンドウ ねぎ	きりほしだいこん ほししいたけ ごぼう だいこん はくさい しょうが だいこんは	620 14.0% 21.6%

※行事や材料の都合によって、献立を変更する場合があります。♪じもとのたべもの～こめ、こまつな、チンゲンサイ、ほししいたけ、ほうれんそう～