



2月のこんだて表



日	曜日	牛乳	献立名				おもな食品とほたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			主食	主菜	副菜・汁もの・添え物	デザート	赤 <small>ちにくほねは 血や肉、骨や歯をつくる</small>	黄 <small>おつちから 熱や力のもとになる</small>	緑 <small>からだちよしとど 体の調子を整える</small>	
1	木	○	★おからハンバーグ	★おからハンバーグ	もやしのごまソース	むらくも汁	豚肉 おから 鶏肉 たまご牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 かたくり粉 米油 ごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 だいこん もやし 干し椎茸 えのきだけ ねぎ	602 26
2	金	○	★おからハンバーグ	★おからハンバーグ	もやしのごまソース	むらくも汁	豚肉 おから 鶏肉 たまご牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 かたくり粉 米油 ごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 だいこん もやし 干し椎茸 えのきだけ ねぎ	602 26
5	月	○	★おからハンバーグ	★おからハンバーグ	もやしのごまソース	むらくも汁	豚肉 おから 鶏肉 たまご牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 かたくり粉 米油 ごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 だいこん もやし 干し椎茸 えのきだけ ねぎ	602 26
6	火	○	★おからハンバーグ	★おからハンバーグ	もやしのごまソース	むらくも汁	豚肉 おから 鶏肉 たまご牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 かたくり粉 米油 ごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 だいこん もやし 干し椎茸 えのきだけ ねぎ	602 26
7	水	○	★おからハンバーグ	★おからハンバーグ	もやしのごまソース	むらくも汁	豚肉 おから 鶏肉 たまご牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 かたくり粉 米油 ごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 だいこん もやし 干し椎茸 えのきだけ ねぎ	602 26
8	木	○	★おからハンバーグ	★おからハンバーグ	もやしのごまソース	むらくも汁	豚肉 おから 鶏肉 たまご牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 かたくり粉 米油 ごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 だいこん もやし 干し椎茸 えのきだけ ねぎ	602 26
9	金	○	★おからハンバーグ	★おからハンバーグ	もやしのごまソース	むらくも汁	豚肉 おから 鶏肉 たまご牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 かたくり粉 米油 ごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 だいこん もやし 干し椎茸 えのきだけ ねぎ	602 26
12	月		振替休日							
13	火	○	★おからハンバーグ	★おからハンバーグ	もやしのごまソース	むらくも汁	豚肉 おから 鶏肉 たまご牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 かたくり粉 米油 ごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 だいこん もやし 干し椎茸 えのきだけ ねぎ	602 26
14	水	○	★おからハンバーグ	★おからハンバーグ	もやしのごまソース	むらくも汁	豚肉 おから 鶏肉 たまご牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 かたくり粉 米油 ごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 だいこん もやし 干し椎茸 えのきだけ ねぎ	602 26
15	木	○	★おからハンバーグ	★おからハンバーグ	もやしのごまソース	むらくも汁	豚肉 おから 鶏肉 たまご牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 かたくり粉 米油 ごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 だいこん もやし 干し椎茸 えのきだけ ねぎ	602 26
16	金	○	★おからハンバーグ	★おからハンバーグ	もやしのごまソース	むらくも汁	豚肉 おから 鶏肉 たまご牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 かたくり粉 米油 ごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 だいこん もやし 干し椎茸 えのきだけ ねぎ	602 26
19	月	○	★おからハンバーグ	★おからハンバーグ	もやしのごまソース	むらくも汁	豚肉 おから 鶏肉 たまご牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 かたくり粉 米油 ごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 だいこん もやし 干し椎茸 えのきだけ ねぎ	602 26
20	火	○	★おからハンバーグ	★おからハンバーグ	もやしのごまソース	むらくも汁	豚肉 おから 鶏肉 たまご牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 かたくり粉 米油 ごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 だいこん もやし 干し椎茸 えのきだけ ねぎ	602 26
21	水	○	★おからハンバーグ	★おからハンバーグ	もやしのごまソース	むらくも汁	豚肉 おから 鶏肉 たまご牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 かたくり粉 米油 ごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 だいこん もやし 干し椎茸 えのきだけ ねぎ	602 26
22	木	○	★おからハンバーグ	★おからハンバーグ	もやしのごまソース	むらくも汁	豚肉 おから 鶏肉 たまご牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 かたくり粉 米油 ごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 だいこん もやし 干し椎茸 えのきだけ ねぎ	602 26
23	金	○	★おからハンバーグ	★おからハンバーグ	もやしのごまソース	むらくも汁	豚肉 おから 鶏肉 たまご牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 かたくり粉 米油 ごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 だいこん もやし 干し椎茸 えのきだけ ねぎ	602 26
26	月	○	★おからハンバーグ	★おからハンバーグ	もやしのごまソース	むらくも汁	豚肉 おから 鶏肉 たまご牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 かたくり粉 米油 ごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 だいこん もやし 干し椎茸 えのきだけ ねぎ	602 26
27	火	○	★おからハンバーグ	★おからハンバーグ	もやしのごまソース	むらくも汁	豚肉 おから 鶏肉 たまご牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 かたくり粉 米油 ごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 だいこん もやし 干し椎茸 えのきだけ ねぎ	602 26
28	水	○	★おからハンバーグ	★おからハンバーグ	もやしのごまソース	むらくも汁	豚肉 おから 鶏肉 たまご牛乳 わかめ	米 麦 砂糖 かたくり粉 米油 ごま	にんじん ほうれんそう 玉葱 だいこん もやし 干し椎茸 えのきだけ ねぎ	602 26

※食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

※ご意見・ご感想・お勧め料理など学校へお寄せください。

★印は6年生のリクエストメニューです。

1人1回あたりの平均栄養摂取量(小学校3,4年生)

※1・2年生は概ね×0.83、5・6年生は×1.17となります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
今月の平均(中)	615	23.3	20.3	336	2.2	266	0.4	0.52	29	4.8	2.9
中学年	640	24.0	20.3	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満