



# 2月のこんだて

平成28年  
(2016)  
開進第三小学校

日	曜	こんだてめい	あかの食品 血や肉 歯や骨をつくる	きいろの食品 体温を保ち体を 動かす力のもとになる	みどりの食品 体の調子をととのえ 病気にかかりにくくする	エネル ギー (kcal)	たんぱ く質 (g)
1	月	牛乳 ご飯 和風塩麹バーグ みそきんぴら 沢煮椀	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ レンズまめ 大豆 みそ 油揚げ	こめ 米粉 かたくり粉 さとう ごま こんにゃく 中ざら糖 油 ごま油	にんじん だいこんの葉 だいこん ねぎ こまつな たけのこごぼう しいたけ	681	31.1
2	火	牛乳 ごはん ほっけのみりん焼き 五目豆 なのはなのおひたし 大根と豆腐のみそ汁	牛乳 ほっけ かつお節 大豆 油揚げ とうふ みそこんぶ	こめ こんにゃく さとう	なばな にんじん あさつき はくさい たけのこ ごぼう だいこん	586	28.9
3	水	<b>節分献立</b> 牛乳 鬼の金棒 きびだんご汁 岩石あえ	牛乳 大豆 とりこま	コッパン じゃがいも さとう きび 白玉粉 上新粉 じゃがいも マヨネーズ	きょうな にんじん ごぼう ねぎ だいこん きゅうり	650	22.8
4	木	牛乳 こぎつねごはん たらの変り焼き はくさいのごま和え みぞれ汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ たら みそ とり肉	こめ さとう 油 ごま	にんじん こまつな ねぎ にんにく はくさい きゅうり だいこん なめこ グリンピース	622	29.2
5	金	牛乳 みそ煮込みうどん ひじき入り厚焼き卵 黒ごま豆腐	牛乳 ぶた肉 油揚げ なたとみそ たまご 卵 きな粉 ひじき 卵	うどん さとう 黒砂糖 油 ごま油 黒ごま	にんじん こまつな ごぼう ねぎ だいこん はくさい たまねぎ	623	29.4
8	月	牛乳 きなこ揚げパン グリーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 きな粉 あさり ベーコン クリーム	コッパン じゃがいも さとう 薄力粉 油 バター	パセリ にんじん ビーマン キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ マッシュルーム	651	21.2
9	火	牛乳 ごはん ぶりの照り焼き お新香 きゃべつとじゃがいものみそ汁	牛乳 ぶり みそ	こめ さとう じゃがいも 油	かぶ きゅうり にんじん キャベツ しめじ ねぎ	627	25.3
10	水	牛乳 中華丼 ニュウナイドウフ	牛乳 ぶた肉 いか 寒天	こめ かたくり粉 さとう 油 ごま油	にんじん こまつな にんにく たけのこ たまねぎ はくさい みかん もも レモン	664	24.1
12	金	牛乳 オムライス キャベツスープ チョコいちご	牛乳 とり肉 たまご	こめ チョコレート バター 油	トマト にんじん こまつな たまねぎ とうもろこし マッシュルーム グリンピース キャベツ いちご	696	24.7
15	月	牛乳 ごはん ぶかの東煮 土佐あえ けんちん汁 みかん	牛乳 もうかざめ とうふ	こめ かたくり粉 さとう 油 こんにゃく さといも ごま	こまつな にんじん しょうが はくさい ねぎ きゅうり だいこん ごぼう しいたけ みかん	628	25.3
16	火	牛乳 ミルクパン ポテトグラタン レモン風野菜 オニオンスープ	牛乳 とり肉 ベーコン クリーム レンズまめ パルメザンチーズ	ミルクパン じゃがいも マカロニ 薄力粉 パン粉 さとう バター 油	にんじん こまつな パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし レモン たまねぎ えのきたけ セロリ	664	26.7
17	水	牛乳 広東めん ファイバーサラダ	牛乳 ぶた肉 いか ひじき	蒸し中華めん かたくり粉 さとう 油 ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ はくさい 切干しだいこん きゅうり	626	24.2
18	木	牛乳 ごはん 肉豆腐 あおさのみそ汁	牛乳 ぶた肉 焼き豆 腐 みそ あおさ	こめ しらたき さとう じゃがいも 油	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん もやし えのきたけ	593	24.0
19	金	牛乳 開花丼 ごまあえ 花みかん	牛乳 ぶた肉 たまご	こめ さとう ごま	にんじん こまつな たまねぎ グリンピース もやし みかん	651	28.1
22	月	牛乳 ミルクコーヒーの素 胚芽パン いわしのトマトソース焼き ほうれんそうのソテー ポテトコンソメスープ	牛乳 いわし ベーコン チーズ	胚芽パン じゃがいも さとう オリーブ油 油	トマト にんじん ほうれんそう たまねぎ パセリ レモン にんにく とうもろこし セロリー キャベツ	624	30.3
23	火	牛乳 ごはん 豚肉のしょうゆ炒め 白菜づけ かぶと生揚げのみそ汁	牛乳 ぶた肉 生揚げ みそ	こめ さとう 油	にんじん あさつき キャベツ かぶ はくさい きゅうり ゆず たまねぎ	616	27.5
24	水	牛乳 ごはん 野菜のそぼろ煮 国清汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ がんもどき とうふ みそ	こめ じゃがいも さとう かたくり粉 油 ごま油	にんじん だいこんの葉 だいこん しょうが たまねぎ グリンピース かぶ ごぼう しいたけ	649	24.6
25	木	<b>お別れ会食会</b> ジョア ターメリックライス ごぼう入りドライカレー 小松菜サラダ ぶどうゼリー	ジョア ぶた肉 レンズまめ 寒天	こめ 米粉 さとう 油	にんじん ビーマン こまつな にんにく しょうが たまねぎ ごぼう 干しぶどう キャベツ きゅうり レモン ぶどうジュース	640	21.0
26	金	牛乳 ごはん わかさぎの南蛮漬け 大根のあさづけ 具たくさん味噌汁	牛乳 油揚げ みそ わかさぎ わかめ	こめ 薄力粉 かたくり粉 さとう じゃがいも 油	だいこんの葉 だいこん こまつな ねぎ しょうが きゅうり えのき たまねぎ もやし	571	19.7
29	月	牛乳 玄米じゃご飯 鶏肉のくわ焼き かぶときゅうりの昆布漬け 豆腐と玉葱の赤みそ汁	牛乳 とり肉 とうふ みそ しらす干し 刻み昆布 わかめ	こめ 玄米 さとう ごま	あさつき かぶの葉 かぶ しめじ きゅうり たまねぎ ねぎ	592	25.7

食材料購入等の食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。