

2月よていこんだてひょう

高岡市立伏木小学校

日 曜	よう 曜	ぎょう じ 行 事	こ ん だ て		あか	き	みどり	エネルギー たんぱく質 脂 質
			しゅしよく	おかず・ぎゅうにゅう など	からだ 体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	からだ 体のちょうしをととのえるもとになる	
2	月	せつぶん 節分 こんだて	ごはん	・いわしのうめに ・キャベツともやしのあえもの ・だんごいりごまみそしる ・ぎゅうにゅう▲ ・せつぶんまめ	ぎゅうにゅう▲ いわし みそ だいず	ごはん しらたまだんご ごま	キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ	622kcal 25.9g 16.1g
3	火		1/2コッペ パン▲	・たかおかげんきコロッケ▲ ・ブロッコリーサラダ ・ソフトめんのラーメンふう ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく	パン▲ コロッケ▲ あぶら さとう ソフトめん でんぶん	ブロッコリー にんじん コーン もやし メンマ キャベツ ねぎ しょうが	640kcal 24.6g 23.5g
4	水	じばさんひん 地場産品 こんだて	ごはん	・たかおかひゅうおこのみやき「ととまる」 ・にんじんしりしり ・だいこんのみそしる ・ぎゅうにゅう▲ ・とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう▲ ととまる あおのり まぐろ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら プリン	にんじん こまつな コーン だいこん はくさい えのきたけ	666kcal 24.9g 18.9g
5	木		コッペパン▲	・とりにくのマーマレードソースかけ ・ピーフンソテー ・たまごとコーンのスープ● ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ とりにく ベーコン たまご●	パン▲ でんぶん しょうしんこ あぶら マーマレード さとう ピーフン	キャベツ チンゲンサイ にんじん コーン たまねぎ パセリ	649kcal 29.1g 27.4g
6	金	きょうどしよく 郷土食 こんだて	ごはん	・ふくらぎのたれかけ ・さんしょくひだし ・いかとさといものにも◆ ・ぎゅうにゅう▲ ・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう▲ ふくらぎ いか◆ あつあげ	ごはん さとう でんぶん さといも ゼリー	もやし ほうれんそう にんじん だいこん	677kcal 28.8g 20.1g
9	月		ごはん	・ぶたにくのジャンロー ・キャベツのしそあえ ・たかおかやさいのあったかじる ・ぎゅうにゅう▲ ・ほしブルー	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん さとう さといも	たまねぎ しょうが キャベツ もやし だいこん にんじん しめじ ねぎ ブルーン	675kcal 28.3g 18.8g
10	火		しょくパン▲	・ぶたにくとだいずのケチャップあえ ・ゆでやさい ・はくさいスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・ピーチシャーベット	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく ぶたしパー だいず わかめ	パン▲ でんぶん しょうしんこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ もも	641kcal 27.2g 22.3g
12	木		コッペパン▲	・あらびきウィンナー ・だいこんサラダ ・ビーンズチャウダー▲ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ウィンナー わかめ とりにく だいず しろいんげんまめ だっしふんにゅう▲	パン▲ さとう あぶら ごま じゃがいも マーガリン▲ しょうしんこ	だいこん にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	667kcal 29.0g 29.4g
13	金	にほんいさんひ 日本遺産の日 こんだて	ごはん	・ちくわのたかおかどうきふうあげ ・いもじのごまみそあえ ・かなやまちのいしだたみに ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ちくわ あおのり みそ とりにく	ごはん こむぎこ あぶら ごま さとう でんぶん	れんこん こまつな しめじ だいこん にんじん たまねぎ	615kcal 21.2g 16.2g
16	月		カレーライス▲ (むぎごはん)	・オムレツ● ・ひじきサラダ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく オムレツ● ひじき	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン きゅうり	645kcal 23.3g 19.6g
17	火		コッペパン▲	・さかなのマリネ ・こふきいも ・ワントンスープ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ さわら ぶたにく	パン▲ でんぶん しょうしんこ あぶら さとう じゃがいも ワンタン	たまねぎ あかピーマン きピーマン パセリ はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ	646kcal 29.9g 25.2g
18	水		ごはん	・あげだしとうふのごまだれかけ ・キャベツのしょうががえ ・たけいようチゲなべ ・ぎゅうにゅう▲ ・メロンゼリー	ぎゅうにゅう▲ とうふ さけ たら みそ	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん ゼリー	キャベツ きゅうり しょうが だいこん はくさい にんじん ごぼう ねぎ	633kcal 25.8g 17.0g
19	木	たかおかひゅうやくいくどん 高岡食19丼 こんだて	たかおか ひゅうやさいの マーボーどん (ごはん)	・にくシューマイ ・もやしのナムル ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく とうふ みそ にくシューマイ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんにく しょうが しいたけ ねぎ にんじん たけのこ だいこん こまつな もやし	606kcal 23.4g 18.8g
20	金		ごはん	・やきさば ・きりぼしだいこんのいために ・みそけんちんじる ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ さば あぶらあげ とうふ みそ	ごはん あぶら さとう さといも	きりぼしだいこん にんじん こまつな ごぼう ねぎ	682kcal 31.8g 24.2g
24	火		しょくパン▲	・さといもハンバーグ ・はくさいのカラフルサラダ ・もずくスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・チョコレートクリーム▲	ぎゅうにゅう▲ ハンバーグ ベーコン もずく とうふ	パン▲ さといも さとう あぶら チョコレートクリーム▲	はくさい きゅうり にんじん きピーマン たまねぎ えのきたけ ねぎ	608kcal 22.7g 28.4g
25	水		ごはん	・ししゃものフリッター ・かぶのいろとり ・すきやきに ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ししゃも ぎゅうにく やきとうふ	ごはん パンこ あぶら じゃがいも ふ さとう	かぶ きゅうり にんじん はくさい	680kcal 23.2g 24.6g
26	木		こめこいり パン▲	・カップエッグ● ・フルーツヨーグルトあえ▲◎ ・ミネストローネ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ たまご● ヨーグルト▲ とりにく だいず	こめこいりパン▲ じゃがいも マカロニ オリーブゆ さとう	りんご バイナップル バナナ◎ もも レーズン たまねぎ にんじん トマト	641kcal 28.8g 18.9g
27	金		ごはん (すくなめ)	・あかうおのたつたあげ ・こまつなのコーンあえ ・ごもくうどん ・ぎゅうにゅう▲ ・オレンジ	ぎゅうにゅう▲ あかうお とりにく あぶらあげ	ごはん でんぶん しょうしんこ あぶら うどん	しょうが こまつな キャベツ コーン たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ オレンジ	633kcal 28.1g 18.3g

※都合により献立の一部を変更することがあります。

※次の食品が含まれている献立や食品の横に印を付けました。参考にしてください。

卵……●、乳……▲、えび・かに・いか……◆、バナナ……◎