

2月よていこんだてひょう

高岡市立伏木小学校

| ひ 日 | よ 曜 | ぎょう 行 事 | こ ん だ て | | あ か | き | み ど り | エネルギー たんぱく質 脂 質 |
|---------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------|---|--|--|--|---------------------------|
| | | | しゅしょく | 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 体のちようしをととのえるもとになる | |
| 2 月 | | サツジン 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 だいす | 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▲ | | ・たかおかげんさコロッケ▲ ・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 | | じばさしひん 地場産品 こんだて | ごはん | ・たかおりゆうおこのみやき「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 えのきだけ | 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 ・たまごとコンのスープ● ・ぎゅうにゅう▲ | ぎゅうにゅう▲ とりにく ペーコン たまご● | パン▲ でんぶん じょうしんこ 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 | | きょうどしょく 郷土食 こんだて | ごはん | ・ふくらぎのたれかけ ・さんしょくひたし ・いかとさといものにもの◆ ・ぎゅうにゅう▲・ふどうゼリー | ぎゅうにゅう▲ ふくらぎ いか◆ あぶらあげ | 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 | ・ぶりにくのシャンロー ・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▲・ほしフルーン | ぎゅうにゅう▲ ぶたにく あぶらあげ みそ | ごはん さとう さといち | 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▲ | | ・ぶたにくとだいすのケチャップあえ ・ゆでやさい ・はくさいスープ ・ぎゅうにゅう▲・ビーチャーベット | ぎゅうにゅう▲ ぶたにく ぶたレバー だいす わかめ | パン▲ でんぶん じょうしんこ 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▲ | | ・あらびきウインナー ・だいこんサラダ ・ピーンズチャウダー▲ ・ぎゅうにゅう▲ | ぎゅうにゅう▲ ウインナー わかめ とりにく だいす しろいんげんまめ だっしゅんにゅう▲ | パン▲ さとう あぶら ごま じゃがいも マーガリン▲ じょうしんこ | 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 | にほんいきん 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 ・かなやまちのいしたたみに ・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 ・ワンタンスープ ・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 じょうしんこ あぶら さとう じゃがいも ワンタン | たまねぎ あかビーマン きビーマン 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 | ・あげだしどうふのごまだれかけ ・キャベツのしょうがあえ ・たいりょうチゲなべ ・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 ふゆやさいの マーボーどん (ごはん) | たかおか ふゆやさいの マーボーどん (ごはん) | | ・にくշ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 にくしゅーマイ | ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん | ににく 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 さといち | 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 きビーマン たまねぎ えのきだけ ねぎ | 608kcal 22.7g 28.4g |
| 25 水 | | | ごはん | ・しじやものフリッター ・かぶのいろとり ・すきやきに ・ぎゅうにゅう▲ | ぎゅうにゅう▲ しじやも ぎゅうにく やきとうふ | ごはん パンこ あぶら じゃがいも 心 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▲ | | ・カッペエッグ● ・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 だいす | 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 じょうしんこ 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……◎