

2月 給食こんだてと主な使用食品

*アレルギーのある方は、食材の確認をお願いします。

にち 日	ようび 曜日	こんだて	エネルギー	牛乳	からだ 体をつくる	からだちようし ととの 体の調子を整える	エネルギーになる
3日	火	わかめごはん、肉片湯、いわしのマリネ添え、節分豆(黒糖大豆)	766	○	ぶたにく、せつぶんまめ 豚肉、いわし、節分豆	しょうが、はくさい、たまねぎ、 にんじん、にんにく、たきこみわかめ	こめ むぎ あぶら 米、麦、ごま油、 こめ油、オリーブ油
4日	水	ツナの炊き込みごはん、とりつみれ汁 ゴボウと豆の甘辛揚げ	714	○	かににくだんご ツナ缶、肉団子、 だいずみずに あぶらあ 大豆水煮、油揚げ、	たまねぎ、にんじん、しいたけ、 こまつな、しょうが、だいこん、ごぼう	こめ むぎ あぶら 米、麦、ごめ油、 くろ 黒ごま
5日	木	ごはん、なめこ汁、豚肉の生姜焼き 厚焼き玉子	754	○	とうふ ぶたにくたまご 豆腐、豚肉、卵	なめこ、ながねぎ、たまねぎ、しょうが	こめ むぎ あぶら 米、麦、ごめ油
6日	金	きのこスパゲッティ、ブロッコリーサラダ 温州みかんゼリー	678	○	ぶたにく 豚肉	たまねぎ、ぶなしめじ、しいたけ、 ほうれんそう、にんにく、ブロッコリー、コーン	スパゲッティ、オリーブ油、み かんゼリー、マヨネーズ
9日	月	チリコンカンライス、豆腐のシチュー ブロッコリーソテー	859	○	ぶたにく 豚肉、ミートソップ、ピーンズ ミックス、豆腐、鶏肉、	たまねぎ、にんじん、にんにく、 じゃがいも、ブロッコリー、コーン	こめ むぎ あぶら 米、麦、ごめ油、オ リーブ油
10日	火	ごはん、大根の汁物、 ミートボールの甘酢炒め	766	○	とりにく にくだんご 鶏肉、肉団子	だいこん、こんにやく、にんじん、 わかめ、たまねぎ、 あお 青ピーマン	こめ むぎ あぶら 米、麦、ごめ油
12日	木	ごはん、豆腐の中華スープ、 鶏肉の中華炒め	694	○	とうふ とりにく 豆腐、鶏肉	はくさい、にんじん、たまねぎ、 あお 青ピーマン、もやし、にんにく、しょうが	こめ むぎ あぶら 米、麦、ごめ油、 ごま油、
13日	金	ごもく、揚げ餃子、 ブロッコリーのごま和え	695	○	ぶたにく ぎょうざ 豚肉、あさり、餃子	しいたけ、ほうれんそう、にんじん、 はくさい、ブロッコリー	うどん、ごめ油、 しろ 白ごま、
16日	月	麻婆豆腐丼、かきたまスープ フレンチクレープ(チョコ)	794	○	とうふ ぶたにくたまご 豆腐、豚肉、卵	しいたけ、なが ねぎ、にんにく、 しょうが、ほうれんそう、にんじん	こめ むぎ あぶら 米、麦、ごめ油、 ごま油、クレープ
17日	火	ごはん、味噌けんちん汁、 だいこん ぶたにく いた に 大根と豚肉の炒め煮	797	○	とうふ あぶらあ ぶたにく 豆腐、油揚げ、豚肉、 あつあ 厚揚げ、	じゃがいも、こんにやく、だいこん、 にんじん、しょうが、いんげん	こめ むぎ あぶら 米、麦、ごめ油、
18日	水	コーンピラフ、大根とベーコンのスープ 豆腐グラタン	836	○	ローズハム、ベーコン、と うふ とうにゅう 腐、豆乳、シュレッドチー	ミックスベジタブル、たまねぎ、 だいこん、にんじん、	こめ むぎ あぶら 米、麦、バター、 あぶらむぎこ ごめ油、小麦粉
19日	木	臨時休校					
20日	金	塩ラーメン、タンドリーチキン、 つけ合わせキャベツ、くだもの みかん	770	○	ぶたにく 豚肉、ちくわ、ウイン ナー、ヨーグルト、鶏肉	にんじん、もやし、たまねぎ、わかめ、なが ねぎ、しよ うが、にんにく、うんしゅうみかん キャベツ	ちゅうかめん 中華麺、
24日	火	ごはん、吉野汁、厚揚げのそぼろ煮	682	○	あぶらあ とうふ ちくわ、油揚げ、豆腐、 あつあ とうにく 厚揚げ、鶏肉、	にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、 いんげん、ぶなしめじ、しょうが、	こめ むぎ あぶら 米、麦、ごま油、
25日	水	とりめし、豆腐のみそ汁 中華金平	698	○	とりにく とうふ 鶏肉、豆腐	しょうが、にんじん、たまねぎ、なめこ、わかめ、 ごぼう、にんじん、もやし、 あお 青ピーマン	こめ むぎ あぶら 米、麦、ごめ油、 あぶら ごま油
26日	木	揚げパン(きなこ・さとう)、ABCスープ、 ポテトサラダ、すだちゼリー	656	○	(きなこ)、ベーコン、まぐ ろフレーク、ヨーグルト	キャベツ、じゃがいも、たまねぎ、に んじん、きゅうり	コッパン、ごめ油、 マヨネーズ、すだちゼリー アルファベットマカロニ
27日	金	あんかけ焼きそば、餃子ロール ヨーグルト和え	746	○	ぶたにく 豚肉、あさり、 ぎょうざ 餃子ロール、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、はくさい、 もやし、にんにく、しょうが、バナナ	ちゅうかめん あぶら あぶら 中華麺、ごま油、ごめ油、み かん かん かん かん缶、パン缶、モモ缶

1月26日の臨時休校により、2月3日にわかめごはんを提供します。2月19日の臨時休校により、給食を変更します。