

2月こんだてひょう

町田市立金井小学校

こんだて		主な食材と働き						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	一口メモ
		血・肉・骨をつくる		熱や力になる		体の調子を整える			
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	カロテン	ビタミン		
2	月	牛乳 こぎつねごはん 鶏肉の照り焼き 磯香和え 大根とえのきのみそ汁	とり肉 油揚げ 花かつお かつお節 豆腐	牛乳 のり	精白米 砂糖	米油	にんじん こまつな	もやし 大根 えのきたけ ねぎ	559 kcal 20.4 g 14.6 g 2.8 g
3	火	牛乳 白ごま坦々うどん やみつぎキャベツ 鬼まんじゅう	かつお節 とり肉 油揚げ	牛乳 だし昆布	砂糖 うどん さつまいも 小麦粉 上新粉	米油 ごま ごま油	にんじん	玉ねぎ もやし キャベツ ねぎ にんにく	543 kcal 22.8 g 19.1 g 2.2 g
4	水	牛乳 わかめごはん さわらの西京焼き えのきと小松菜の和え物 ちらしかまぼこのすまし汁	さわら みそ かつお節 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	精白米 麦		こまつな にんじん ねぎ	えのきたけ	500 kcal 26.7 g 14.7 g 2.4 g
5	木	牛乳 ピザトースト イタリアンサラダ ミルファンティ	ベーコン とり肉 たまご	牛乳 チーズ	食パン 砂糖 パン粉	米油 オリーブオイル	ピーマン トマト にんじん ほうれんそう	玉ねぎ キャベツ きゅうり 黄ピーマン とうもろこし	512 kcal 24.2 g 23.3 g 3.5 g
6	金	牛乳 ソースカツ丼 キャベツときゅうりの甘酢和え 打ち豆汁	ぶた肉 かつお節 大豆 油揚げ	牛乳	精白米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖	大豆油	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 ねぎ	661 kcal 29.2 g 26.1 g 2.7 g
9	月	牛乳 麦ごはん 豆腐ハンバーグ みそドレサラダ のっつい汁	ぶた肉 豆腐 かつお節 とり肉	牛乳	精白米 麦 片栗粉 砂糖 こんにゃく	米油	トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし しようが 大根 しいたけ ねぎ	576 kcal 27.0 g 21.0 g 2.1 g
10	火	牛乳 あんかけチャーハン 青のりピーナツ 白菜の南蛮漬け	ぶた肉 たまご 大豆	牛乳 あおのり	精白米 片栗粉	ごま油 大豆油	にんじん ねぎ こまつな	しょうが ねぎ とうもろこし はくさい	507 kcal 20.5 g 19.2 g 2.0 g
12	木	牛乳 梅茶漬け 鮭の焼き漬け キャベツと小松菜のごまみそ和え	かつお節 さけ	牛乳	精白米 砂糖	ごま	糸みつば にんじん こまつな	うめ キャベツ	500 kcal 25.0 g 16.6 g 3.0 g
13	金	牛乳 ポークカレーライス フレンチサラダ チョコプリン	ぶた肉	牛乳	精白米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 チョコプリン	米油 バター	にんじん トマト	玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	593 kcal 19.4 g 19.7 g 2.0 g
16	月	牛乳 ゆかりごはん いかのかりんとう揚げ もやしと小松菜の辛子和え せんべい汁	いか かつお節 とり肉	牛乳	精白米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 南部せんべい	大豆油 米油	ゆかり にんじん こまつな	しょうが もやし 大根 ぶなしめじ ねぎ	548 kcal 26.6 g 14.5 g 2.5 g
17	火	牛乳 焼き鳥丼 即席漬け 吳汁	とり肉 大豆 ぶた肉 豆腐 油揚げ	牛乳	精白米 麦 砂糖 片栗粉	米油	にんじん こまつな ほうれんそう	しょうが ねぎ だけのこ きゅうり キャベツ	548 kcal 19.7 g 13.1 g 2.4 g
18	水	牛乳 ターメリックライス エビのクリームソースかけ カラフルサラダ 果物（いよかん）	とり肉 えび	牛乳 生クリーム	精白米 小麦粉	米油 バター	トマト 赤ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム レモン果汁 キャベツ きゅうり 黄ピーマン いよかん	538 kcal 19.3 g 20.8 g 2.1 g
19	木	牛乳 黒砂糖パン 朝からでも簡単☆時短キッシュ！ レモンドレッシングサラダ トマトと豆乳のパスタスープ	ベーコン たまご 豆乳 ベーコン ウィンナー	牛乳 チーズ	黒砂糖パン きょうざの皮 砂糖 マカロニ	米油 オリーブオイル	ほうれんそう トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	528 kcal 22.0 g 21.2 g 2.5 g
20	金	牛乳 麦ごはん シシャモの甘辛焼き かぶと白菜の赤しそ和え いもたき	とり肉 生揚げ	牛乳 ししゃも	精白米 麦 砂糖 こんにゃく さといも	米油	ゆかり にんじん さやいんげん	はくさい かぶ ごぼう しいたけ	50 kcal 22.7 g 14.7 g 2.5 g
24	火	牛乳 ジャンバラヤ ABCスープ 果物（いちご）	とり肉 ワインナー ぶた肉 レンズまめ	牛乳	精白米 麦 マカロニ	米油	にんじん ピーマン 赤ピーマン こまつな	玉ねぎ セロリ 黄ピーマン にんにく キャベツ とうもろこし いちご	540 kcal 23.8 g 17.7 g 2.5 g
25	水	牛乳 うぐいすきなこ揚げパン コールスローサラダ ポークピーナツ	きなこ ぶた肉 大豆	牛乳	ショートニン グパン 砂糖 じゃがいも 小麦粉	大豆油 米油 バター	にんじん トマト グリンピース	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	598 kcal 25.3 g 28.3 g 2.4 g
26	木	発酵乳 ジャージャーめん 豆腐ドーナツ	ぶた肉 豆腐 きなこ	発酵乳	蒸し中華麺 砂糖 片栗粉 小麦粉	ごま油 米油 大豆油	にら にんじん	にんにく しょうが だけのこ しいたけ ねぎ きゅうり もやし	562 kcal 20.7 g 21.2 g 2.0 g
27	金	牛乳 麦ごはん タラの香草焼き 青大豆とひじきのサラダ 野菜スープ	タラ 青大豆 ベーコン	牛乳 ひじき	精白米 パン粉 砂糖	エッグケアマ ヨネーズ 米油	パセリ にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	564 kcal 26.4 g 20.7 g 2.2 g

☆学校行事や食材、天候等の都合により、献立を変更することがあります。