

2月こんだてよていひょう

日 曜 日	こんだてよてい 献立名	主な材料名 主にエネルギーのもとになる	主な材料名 主に体をつくるもとになる	主な材料名 主に体の調子を整える	その他の材料 調味料など	エネルギー (Kcal) しよくえん (g)	
毎日	牛乳		ぎゅうにゅう				
3月	麦ごはん	ごはん おおむぎ				669	
	ブルコギ	さとう あぶら	ぶたにく	にんにく しょうが しめじ たまねぎ にら パフリカ	さけ しょうゆ コチュジャン	1.7	
	ねぎ塩スープ	あぶら	とりにく とうふ	しょうが にんにく にんじん チンゲンサイ きくらげ ねぎ	さけ しょうゆ しお こしょう がらスープ		
4火	ごはん	ごはん				709	
	いわしの雑炊	でんぶん あぶら さとう	いわし	しょうが	しょうゆ みりん	2.3	
	根菜と大豆の炒め煮	こんにゃく あぶら さとう	とりにく だいず	れんこん にんじん えだまめ	さけ みりん しょうゆ けずりぶし		
	みそ汁		あぶらあげ みそ	はくさい えのきたけ こまつな	けずりぶし		
5水	姉妹都市交流事業【コーパの白（アメリカ合衆国カリフォルニア州ユーバ市）】						
	コッペパン	コッペパン				711	
	チリコンカン	さとう あぶら	ぶたにく いわし たまねぎ レッドキドニービーンズ	にんじん たまねぎ にんにく トマト	しょうゆ トマトピューレ ちゅうのうソース クチャップ チリパウダー がらスープ	2.0	
	粉ふきもち	じゃがいも			こしょう		
コーンチャウダー	あぶら バター こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう クリーム	ブロッコリー にんじん たまねぎ スイートコーン	ワイン しお こしょう がらスープ			
6木	ごはん	ごはん				601	
	鶏肉の香味焼き	さとう あぶら	とりにく	にんにく しょうが	しょうゆ みりん しちみとうがらし	1.3	
	ざくざくキャベツ	あぶら		キャベツ にんじん	しょうゆ		
	大根の中巻スープ		ベーコン	だいこん こまつな きくらげ しょうが	しょうゆ しお こしょう がらスープ		
7金	カレーうどん（ソフトめん） （カレー汁）	ソフトめん でんぶん	ぶたにく あぶらあげ なた	にんじん たまねぎ	カレールー カレーこ しょうゆ みりん けずりぶし	671	
	ちくわの天ぷら	こむぎこ あぶら	ちくわ たまご			3.3	
	のり酢あえ	さとう	ツナ のり	もやし ほうれんそう	しょうゆ す		
10月	ごはん	ごはん				710	
	納豆		★なっとう			2.5	
	肉じゃが	じゃがいも しらすき あぶら さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ	しょうゆ さけ みりん		
	みそ汁		あぶらあげ みそ	だいこん しめじ ほうれんそう	けずりぶし		
12水	ごはん	ごはん				702	
	さばのぶり辛煮	さとう ごま	さば みそ	にんにく	みりん さけ しょうゆ トウバンジャン	2.2	
	ナムル	さとう あぶら		もやし ほうれんそう にんじん	しょうゆ す		
	トマトと豚のスープ	でんぶん	とうふ たまご	トマト たまねぎ レタス チンゲンサイ	がらスープ しお しょうゆ こしょう		
13木	日本の食べ物の旅【北海道】						
	麦ごはん	ごはん おおむぎ				716	
	ザンギ	こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが	しょうゆ さけ みりん	2.5	
	昆布の炒め煮	こんにゃく あぶら さとう	こんぶ さつまあげ あぶらあげ	にんじん	しょうゆ みりん		
	どさんこ汁	あぶら じゃがいも	ぶたにく みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん スイートコーン	しお こしょう がらスープ		
14金	ベーコンと小松菜のクリームスパゲティ（スパゲティ） （クリームソース）	スパゲティ あぶら バター こむぎこ	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ こまつな	ワイン しお こしょう がらスープ しょうゆ	696	
	ハートサラダ（ドレッシング）	ハートマカロニ あぶら		キャベツ にんじん えだまめ	ドレッシング	1.8	
	チョコプリン		★チョコプリン				
17月	麦ごはん	ごはん おおむぎ				615	
	麻婆豆腐	あぶら さとう でんぶん	とうふ ぶたにく だいず みそ	たけのこ ねぎ しめじ にら にんにく しょうが	しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン	1.7	
	春雨サラダ（ドレッシング）	はるさめ	ハム	もやし	ドレッシング		
	ごはん	ごはん				614	
	鞋のごまみそソースかけ	ごま さとう	さけ みそ		さけ しょうゆ みりん	1.3	
	おかかあえ		かつおぶし	こまつな にんじん はくさい	しょうゆ さけ		
	みぞれ汁	あぶら でんぶん	あぶらあげ とりにく	だいこん にんじん ねぎ ごぼう ほうれんそう	しょうゆ しお みりん けずりぶし		
19水	リクエスト献立 取手東小学校						
	クロワッサン	クロワッサン				654	
	ミルメーク（ココア）				ミルメーク（ココア）	2.0	
	さつま芋のシチュー	さつま芋 あぶら バター こむぎこ	とりにく ぎゅうにゅう クリーム	たまねぎ しめじ にんじん	がらスープ しお こしょう		
ブロッコリーサラダ（ドレッシング）		ハム	ブロッコリー カリフラワー	ドレッシング			
20木	ごはん	ごはん				616	
	三色そばろ（蕎麦そばろ） （にんじんと油揚げの煮物） （おひたし）	さとう あぶら さとう さとう	とりにく あぶらあげ あぶらあげ	しょうが にんじん ほうれんそう	さけ しょうゆ しょうゆ さけ みりん しょうゆ	2.1	
	かにかま汁		★かにかま汁	にら えのきたけ ねぎ	しょうゆ しお けずりぶし		
	かき玉ラーメン（ソフト中華めん） （かき玉ラーメンスープ）	ソフトちゅうかめん あぶら でんぶん	たまご ぶたにく	にんじん たけのこ こまつな ねぎ しょうが	とんこつラーメンスープ がらスープ さけ しょうゆ しお こしょう	652	
	春巻き	あぶら	★はるまき			3.5	
	甘酢あえ	さとう あぶら	ツナ	キャベツ きゅうり	しょうゆ す		
	ごはん	ごはん おおむぎ				713	
	生揚げのうま煮	あぶら さとう でんぶん	なまあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ えだまめ しょうが	しょうゆ さけ	2.0	
	つみれ汁	でんぶん	とりにく みそ	しょうが ねぎ だいこん えのきたけ こまつな	しお こしょう けずりぶし		
	ごはん	ごはん				634	
	シュガートースト	しょくパン さとう バター				2.6	
	鶏肉のトマト煮込み ごぼうサラダ（ドレッシング）	マカロニ さとう さとう	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト ごぼう にんじん えだまめ	トマトピューレ クチャップ しお こしょう ローレル す しょうゆ ドレッシング		
27木	特別友好都市交流事業【桂林の日（中華人民共和国 桂林市）】						
	ごはん	ごはん				620	
	白身魚の香味ソース	でんぶん あぶら さとう	ホキ	ねぎ しょうが	しょうゆ す トウバンジャン	1.9	
	ピーマン炒め	ピーマン あぶら	ハム	たまねぎ ピーマン	しお こしょう がらスープ		
	チンゲン菜のスープ	はるさめ	とりにく	チンゲンサイ ねぎ にんじん しめじ しょうが	しお こしょう しょうゆ がらスープ		
28木	ごはん	ごはん				647	
	ポークカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	カレールー ちゅうのうソース クチャップ チャツネ すりおろしりんご	2.2	
	ツナと大根のサラダ（ドレッシング）		ツナ	だいこん ほうれんそう	ドレッシング		

* 天候等の都合により、献立内容を変更することがあります。
 * ★表示がある食品は、使用されている材料から分類し、表記しています。
 * 不明な点は学校にお問い合わせください。

栄養素	基準量(3・4年生)	2月の平均
エネルギー (Kcal)	650	663
しよくえん (g)	2.0	2.2