































































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 にエネルギーのもとになる	主 に体をつくるもとになる	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	
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）】						
5水	 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				
	 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)	ソフトめん				671
	 ちくわの天ぷら	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	3.3
	 のり酢あえ	こむぎこ あぶら	ちくわ たまご			
	 納豆	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
	 肉じゃが	じゃがいも しらすき あぶら さとう	★なつとう			2.5
	 みそ汁		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	
	 さばのピリ辛煮	さとう ごま	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	
	 ナムル	さとう あぶら	さば みそ	にんにく	みりん さけ しょうゆ トウバンジャン	702
	 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	しょうゆ す	2.2
日本の食べ物の旅【北海道】						
13木	 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)	スパゲティ あぶら				696
	 ハートサラダ(ドレッシング)	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	1.8
	 チョコプリン	ハートマカロニ あぶら	★チョコプリン	キャベツ にんじん えだまめ	ドレッシング	
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	
18火	 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	あぶら	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	
リクエスト献立 取手東小学校						
19水	 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(鱈そばろ)	さとう あぶら	とりにく	しょうが	さけ しょうゆ	2.1
	 かにかま汁	さとう	あぶらあげ	にんじん	しょうゆ さけ みりん	
	 かき玉ラーメン(ソフト中華めん)	ソフト中華めん	★かにがらみかまぼこ とうふ	ほうれんそう	しょうゆ	
	 春巻き	あぶら	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
	 甘酢あえ	さとう あぶら	★はるまき	キャベツ きゅうり	しょうゆ す	3.5
25火	 麦ごはん	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	
26水	 シュガートースト	しょくパン さとう バター				634
	 鶏肉のトマト煮込み	マカロニ 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	トマトピューレ クチャップ しお こしょう ローレル	2.6
	 ごぼうサラダ(ドレッシング)	さとう	ごぼう にんじん えだまめ	す しょうゆ	ドレッシング	
特別友好都市交流事業【桂林の日(中華人民共和国 桂林市)】						
27木	 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