

2月のこんだて

今月の給食目標「食べものと健康について考えよう」

月	火	水	木	金
2 ・ごはん ・たまごカレー (卵・乳・小麦・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・りんご) ・福神漬 (小麦・大豆) ・フルーツのマスカットゼリーあえ (レトルトみかん・レトルトパイ・マスカットゼリー)	3 ・ごはん ・豆腐チゲ (乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) ・切り干し大根と海藻のあえもの (小麦・大豆・ごま) ・節分豆 (大豆)	4 ・ソフトフランスパン (小麦) ・クラムチャウダー (乳・小麦・牛肉・大豆・鶏肉) ・さくさくチキンカツ (小麦・大豆・鶏肉) ・ミニトマト (1人2個) ・いちごジャム 3～6年生スキー学習②	5 ・ごはん ・けんちん汁 (小麦・大豆・鶏肉) ・にしんおろし煮 (小麦・大豆) ・冬みかん	6 ・米粉小コッペパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・焼きそば (小麦・牛肉・大豆・豚肉・りんご) ・春巻 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉) ・枝豆 (大豆)
727kcal	629kcal	627kcal	654kcal	580kcal
9 ・わかめごはん ・みそ汁 (大豆) ・さつまいもと鶏肉の甘辛煮 (小麦・大豆・鶏肉) ・オレンジ (オレンジ)	10 ・ごはん ・八宝菜 (卵・小麦・えび・いか・牛肉・大豆・豚肉) ・肉団子 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま) 2年生スキー学習	11 けん国記念の日	12 ・ごはん ・そばろ煮 (小麦・大豆・豚肉) ・もやしのナムル (小麦・大豆・ごま)	13 ・小ごはん ・うどん (小麦・大豆・豚肉) ・ちくわの磯辺揚げ (小麦・大豆) ・バナナ (バナナ)
631kcal	630kcal		589kcal	604kcal
16 ・ごはん ・米粉のキーマカレー (牛肉・大豆・鶏肉・豚肉) ・福神漬 (小麦・大豆) ・白玉入り二色フルーツ (レトルトパイ・苺・レトルトみかん)	17 ・ごはん ・肉団子の甘酢あんかけ (小麦・大豆・鶏肉・豚肉) ・ブロッコリーのごまあえ (小麦・大豆・ごま)	18 ・米粉バターパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・ミネストローネ (小麦・牛肉・大豆・豚肉) ・ほくほくチーズポテト (乳) ・焼きプリンタルト (卵・乳・小麦・大豆)	19 ・ごはん ・豆腐のオイスターソース煮 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉) ・さつまあげの煮物 (卵・小麦・大豆)	20 ・揚げパン (乳・小麦・大豆・豚肉・アーモンド) ・ポテトとベーコンのスープ (乳・大豆・鶏肉・豚肉) ・ほうれん草オムレツ (卵・大豆)
697kcal	627kcal	656kcal	647kcal	583kcal
23 天皇誕生日	24 ・ごはん ・具だくさん豆乳豚汁 (大豆・豚肉) ・さばしょうが煮 (小麦・さば・大豆) ・オレンジ (オレンジ) 減塩を意識した献立	25 ・米粉丸コッペ切り込みパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・さつまいもと栗のシチュー (乳・小麦・牛肉・大豆・鶏肉) ・フィッシュポーション (小麦・大豆) ・温野菜 (りんご)	26 ・ごはん ・新メニュー*キムタク丼 (小麦・大豆・豚肉・ごま) ・のっぺい汁 (小麦・大豆) ・グレープフルーツ	27 ・ごはん ・炒り豆腐 (卵・小麦・大豆・豚肉) ・春雨サラダ (小麦・大豆・ごま) ・野菜ふりかけ (卵・乳・小麦・大豆・ごま)
	619kcal	628kcal	630kcal	671kcal
☆今月の平均栄養価 (中学年) ◇エネルギー：635kcal ◇たんぱく質：25.5g ◇脂質：20.3g ◇塩分：2.2g ※毎日の栄養価は、中学年分を記載しています。				
* すべての日に、牛乳(200ml)がつけます。 * 物資の都合により、献立が一部変更になる場合があります。 * ()の中は、食物アレルギーの原因となる食べ物です。				