

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方」

月	火	水	木	金		
2	<ul style="list-style-type: none"> ・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・レトルトバイン・マスカットゼリー) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・とうふチゲ (乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) ・切り半し大根と海藻のあえもの (小麦・大豆・ごま) ・節分豆 (大豆) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ソフトフランスパン (小麦) ・クラムチャウダー (乳・小麦・牛・豚肉・ごま) ・さくさくチキンカツ (小麦・大豆・豚肉) ・ミニトマト(1人2個) ・いちごジャム <p>3~6年生スキー学習②</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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 	<p>こめこじょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米粉小コッペパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・焼きそば (小麦・牛・豚肉・ごま) ・春巻 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉) ・枝豆(大豆) 	
	727kcal	629kcal	627kcal	654kcal	580kcal	
9	<ul style="list-style-type: none"> ・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・豚肉) ・オレンジ (オレンジ) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・八宝菜 (卵・小麦・えび・いか・牛・ごま) ・肉団子 (小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご・ごま) 	<p>けんこうきねんひ 建国記念の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・そぼろ煮 (小麦・大豆・豚肉) ・もやしのナムル (小麦・大豆・ごま) 	<p>しょう</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小ごはん ・うどん ・ちくわの磯辺揚げ (小麦・大豆) ・パナナ (パナナ) 	
	631kcal	630kcal		589kcal	604kcal	
16	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・米粉のキーマカレー (牛・豚肉・ごま) ・福神漬 (小麦・大豆) ・白玉入り三色フルーツ(大豆) (レトルトバイン・白玉・レトルトみかん) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・肉団子の甘酢あんかけ (小麦・大豆・豚肉・ごま) ・プロッコリーのごまあえ (小麦・大豆・ごま) 	<p>こめこ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米粉バターパン (乳・小麦・大豆・豚肉) ・ミネストローネ (小麦・牛・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) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・豆腐のオイスターソース煮 (小麦・牛・大豆・豚肉) ・さつまあげの煮物 (卵・小麦・大豆) 	<p>あげパン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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・牛・大豆・豚肉) ・ほうれん草オムレツ (卵・大豆) 	
	697kcal	627kcal	656kcal	647kcal	583kcal	
23	<p>てんのうたんじょうび 天皇誕生日</p>		<p>24</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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) 	<p>25</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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・豚肉) ・フィッシュポーション (小麦・大豆) ・温野菜 (りんご) 	<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・新メニュー キムタク丼 (小麦・大豆・豚肉・ごま) ・のっつい汁 (小麦・大豆) ・グレープフルーツ 	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・炒り豆腐 ・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	
	<p>* すべての日に、牛乳(200ml)がつきます。</p> <p>* 物質の都合により、献立が一部変更になる場合があります。</p> <p>* ()の中は、食物アレルギーの原因となる食べ物です。</p> <p>☆毎日の平均栄養価(中学年)</p> <p>△エネルギー: 635kcal</p> <p>△たんぱく質: 25.5g</p> <p>△脂 質: 20.3g</p> <p>△塩 分: 2.2g</p> <p>※毎日の栄養価は、中学年分を記載しています。</p>					