2月 こんだてひょう

平成３０年２月
五泉市立巣本小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう きいろのなかま エネルギーになる	おもなざいりょう あかのなかま 体をつくる	おもなざいりょう みどりのなかま 体の調子をととのえる	エネルギー / たんぱく質	連絡
1	木	○	主食 むぎごはん	こめ むぎ			589kcal / 24.2g	
			主菜 とりごぼうどん（ぐ）	あぶら でんぷん さとう	とりにく	ごぼう にんじん えだまめ たけのこ しらたき ねぎ		
			副菜 キャベツのそくせきづけ		こんぶ	キャベツ きゅうり		
			その他 じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん えのきだけ		
2	金	○	主食 だいずごはん	こめ	だいず		596kcal / 23.3g	節分給食
			主菜 いわしのかばやき	でんぷん あぶら さとう	いわし	しょうが		
			副菜 ゆかりあえ			キャベツ きゅうり にんじん ゆかりこ		
			汁もの せつぶんすましじる		とうふ かまぼこ	にんじん たけのこ ねぎ ほうれんそう えのきだけ		
5	月	○	主食 むぎごはん	こめ むぎ			611kcal / 23.0g	
			主菜 あつあげのカレーそぼろどん（ぐ）	カレールウ あぶら さとう でんぷん	あつあげ とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが こまつな		
			副菜 いそかあえ	あぶら	のり	ブロッコリー もやし にんじん ほうれんそう		
			汁もの ちゅうかスープ		なると とうふ	たまねぎ にんじん メンマ コーン こまつな		
6	火	○	主食 ごはん	こめ			663kcal / 27.1g	
			主菜 しろみざかなのフライ	パンこ こむぎこ あぶら	ほき			
			副菜 ごもくまめ	さとう	だいず さつまあげ こんぶ とりにく	にんじん いんげん こんにゃく		
			汁もの とうにゅうなべ		あぶらあげ ぶたにく とうにゅう みそ	はくさい にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく		
7	水	○	主食 ごはん	こめ			562kcal / 22.5g	
			主菜 しのだに	でんぷん パンこ さとう	とりにく あぶらあげ	しいたけ たまねぎ にんじん こんにゃく しめじ		
			副菜 くきわかめのサラダ	さとう あぶら ごま	くきわかめ ツナ	キャベツ きゅうり コーン		
			汁もの みそけんちんじる	さといも あぶら	とりにく とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく		
8	木	○	主食 ごはん・かんこくのり	こめ あぶら	のり		569kcal / 16.8g	オリンピックがんばれ給食
			主菜 やさいチヂミ	じゃがいも あぶら でんぷん	おから	にんじん たまねぎ ほうれんそう		
			副菜 だいずもやしのナムル	さとう ごま あぶら		もやし にんじん きゅうり コーン		
			汁もの たまごとトックのキムチスープ	トック でんぷん	たまご	はくさいキムチ にんじん たまねぎ ねぎ しょうが		
9	金	○	主食 ごはん	こめ			645kcal / 22.9g	
			主菜 あげだしどうふごまだれかけ	でんぷん こめこ あぶら さとう ごま	とうふ とうにゅう			
			副菜 いりどり	あぶら さとう でんぷん	とりにく	ごぼう にんじん れんこん しいたけ いんげん こんにゃく		
			汁もの さわにわん	はるさめ	ぶたにく かまぼこ	ごぼう にんじん たけのこ ねぎ えのきだけ		
13	火	○	主食 こめこゆでちゅうかめん	こむぎこ こめこ			609kcal / 27.7g	
			主菜・副菜 さつまいもとだいずのナッツあえ	アーモンド さつまいも あぶら さとう	だいず			
			汁もの みそラーメンスープ	あぶら	ぶたにく わかめ みそ	キャベツ もやし にんじん にら メンマ コーン にんにく しょうが ねぎ にら		
			その他 ぽんかん			ぽんかん		
14	水	○	主食・主菜 チキンピラフ	こめ あぶら バター	とりにく	たまねぎ コーン にんじん グリンピース	641kcal / 22.2g	バレンタイン給食
			副菜 ハートのマカロニサラダ	マカロニ あぶら さとう	ハム	キャベツ きゅうり あかピーマン		
			汁もの ミートボールシチュー	ハヤシルウ さとう バター	とりにく	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト パセリ		
			その他 いちごのハートのデザート	さとう みずあめ でんぷん	とうにゅう	いちごかじゅう		
15	木	○	主食 ごはん	こめ			653kcal / 31.6g	
			主菜 さけのてりやき		さけ			
			副菜 きりぼしだいこんに	あぶら さとう	ぶたにく	だいこん にんじん いんげん こんにゃく		
			汁もの こうやどうふのみそしる		たまご こうやどうふ みそ	たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな		
16	金	○	主食 ごはん	こめ			676kcal / 28.8ｇ	
			主菜 てっかみそ	さとう あぶら	だいず みそ	ごぼう にんじん		
			副菜 もやしのごまドレッシングあえ	ごま さとう あぶら	わかめ	もやし きゅうり コーン		
			汁もの とうふのちゅうかに	さとう あぶら でんぷん	とうふ ぶたにく	たけのこ はくさい にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが チンゲンサイ		
19	月	○	主食 わかなごはん	こめ さとう	かつおぶし	ひろしまな きょうな だいこんな	652kcal / 22.2g	五泉市2月統一献立
			主菜 くるまふカツ	パンこ こめこ あぶら	ふ			
			副菜 カレーもやし		ハム	もやし ほうれんそう		
			汁もの さといものそぼろに	さといも あぶら さとう でんぷん	ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ いんげん		
20	火	○	主食 ごはん	こめ			638kcal / 25.7g	
			主菜 さばのみそに	でんぷん さとう	さば みそ			
			副菜 れんこんきんぴら	あぶら さとう ごま	さつまあげ	れんこん にんじん ごぼう いんげん こんにゃく		
			汁もの ゆばのすましじる	でんぷん	ゆば かまぼこ とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきだけ ほうれんそう		
21	水	○	主食 ごはん	こめ			574kcal / 19.1ｇ	
			主菜 とうふハンバーグ	あぶら パンこ でんぷん	とうふ とりにく おから	たまねぎ にんじん しょうが だいこん		
			副菜 かみかみサラダ	ノンエッグマヨネーズ アーモンド	あおだいず チーズ	きゅうり にんじん コーン		
			汁もの だいこんのみそしる		あつあげ みそ	だいこん にんじん しめじ こまつな ねぎ		
22	木	○	主食 ごはん	こめ			618kcal / 24.1g	妙高はね馬国体給食
			主菜 さめのたつたあげ	でんぷん あぶら	さめ			
			副菜 なめこのおひたし		のり	なめこ はくさい にんじん こまつな		
			汁もの スキーじる	さつまいも	ぶたにく とうふ みそ	だいこん にんじん ねぎ こんにゃく しいたけ		
23	金	○	主食・主菜 うちまめチャーハン	こめ あぶら	うちまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	585kcal / 21.9g	
			副菜 だいこんとツナのサラダ	あぶら さとう	ツナ	だいこん きゅうり にんじん		
			汁もの ちゅうかコーンスープ	でんぷん	たまご ベーコン	たまねぎ にんじん コーン チンゲンサイ		
26	月	○	主食 むぎごはん	こめ むぎ			704kcal / 22.9ｇ	
			主菜・汁もの だいずとひきにくのカレー	じゃがいも バター カレールウ	だいず ぶたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん		
			副菜 きりぼしだいこんサラダ	あぶら こま さとう		きりぼしだいこん にんじん キャベツ きゅうり		
			その他 きなこプリン	みずあめ さとう	ぎゅうにゅう きなこ			
27	火	○	主食 ごはん	こめ			634kcal / 21.1g	
			主菜 しらはなまめのコロッケ	じゃがいも さとう バター パンこ こめこ こむぎこ	しろはなまめ だっしふんにゅう			
			副菜 きりざい	ごま	なっとう チーズ	たくあん こまつな にんじん		
			汁もの はくさいのみそしる	さといも	みそ	はくさい にんじん ねぎ しめじ		
28	水	○	主食 ごはん	こめ			627kcal / 26.1g	
			主菜 とりそぼろ	アーモンド あぶら さとう	とりにく	しょうが にんじん えだまめ		
			副菜 おかかあえ		かつおぶし	キャベツ もやし にんじん		
			汁もの みそおでん	さといも さとう	うずらたまご がんもどき ちくわ こんぶ みそ	だいこん にんじん こんにゃく		

※　献立は食材の都合により変更になることがあります。ご了承ください。

今月の地場産物（五泉市産）は、
米・さといも・ごぼう・だいこん・キャベツ・はくさい・長ねぎ　です。