

[2月 こんだて表]

本郷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1食分 たんぱく質 加ゆが 炭水化物
3月	ごはん	○	いわしのかわりあげ いそかあえ おふのみそしる せつぶんまめ	いわし、あぶら あげ、みそ、せつ ぶんまめ	ぎゅうにゅう、 のり、わかめ	こめ、きょうか まい、さとう、ふ	あぶら、ごまあ ぶら	ごまつな、にん じん、ねぎ	にんにく、もや し、たまねぎ	658 kcal 28.8 g 375 mg 89.6 g
4火	アップルパン	○	グラタン やさいサラダ コンソメスープ	とりにく、ペー コン	ぎゅうにゅう、 チーズ	アップルパン、 マカロニ、ぱん こ	あぶら	にんじん、ほう れんそう、プ ロッコリー	たまねぎ、しめ じ、キャベツ、と うもろこし	685 kcal 25.7 g 439 mg 87.6 g
5水	むぎごはん	○	ブルコギ トックスープ うんしゅうみかんゼリー	ぎゅうにく、あ かみそ	ぎゅうにゅう、 わかめ	こめ、きょうか まい、むぎ、さと う、トック、みか んゼリー	あぶら、ごま、ご まあぶら	にんじん、にら、 ねぎ	たまねぎ、もやし、 にんにく、しょう が、りんご、キャ ベツ、たけのこ、ほし しいたけ	688 kcal 24.1 g 357 mg 107.9 g
6木	ごはん	○	さばのみそに ひじきのいために すましじる	さば、みそ、だい ず、とうふ、すけ とうだら	ぎゅうにゅう、 ひじき、わかめ	こめ、きょうか まい、さとう	ごまあぶら	にんじん、ねぎ	しょうが、たま ねぎ、えのきたけ	618 kcal 26.6 g 335 mg 83.9 g
7金	ゆかりごはん	○	おでん ほたてとキャベツのごまずあえ	ちくわ、うずら たまご、なまあ げ、あぶらあげ、 ほたてかいばし ら	ぎゅうにゅう、 こんぶ	こめ、きょうか まい、こんにゃ く、さとう、もち	ごま	あかしそ、ごま つな	だいこん、キャ ベツ	609 kcal 22.2 g 408 mg 91.2 g
10月	さらうどん	○	はるまき もやしナムル ごまだんご	ぶたにく、えび、 かまぼこ、はる まき	ぎゅうにゅう	さらうどんめ ん、でんぶん、さ とう、ごまだん ご	ごまあぶら、あ ぶら	にんじん、ごま つな	しょうが、キャ ベツ、もやし、た まねぎ、ほしし いたけ	656 kcal 23.8 g 324 mg 66.4 g
12水	ポークカレー	○	ざつくりサラダ ぼんかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう、 しらすほし、わ かめ	こめ、きょうか まい、むぎ、じゃ がいも、さとう	あぶら、ごま	にんじん、プ ロッコリー	たまねぎ、グリ ンピース、にん にく、しょうが、 ぼんかん	662 kcal 22.3 g 294 mg 102.9 g
13木	たきこみごはん	○	チキンチキンごぼう かいそうサラダ みそしる	あぶらあげ、と りにく、とうふ、 みそ	ひじき、ぎゅう にゅう、かいそ う	こめ、きょうか まい、さとう、で んぶん	あぶら	にんじん、ねぎ	ごぼう、えだまめ、 とうもろこし、 キャベツ、だいこ ん、たまねぎ、えの きたけ	653 kcal 25.6 g 363 mg 93.5 g
14金	ごはん	○	いわしのしょうがに ごまあえ とうふじる	いわし、とうふ、 あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こめ、きょうか まい、さとう	ごま	ほうれんそう、 にんじん、ねぎ	もやし、たまね ぎ	605 kcal 24.3 g 435 mg 84.1 g
15土	ごはん	○	すきやき たまごサラダ	ぎゅうにく、と うふ、たまご	ぎゅうにゅう	こめ、きょうか まい、さとう、こ んにゃく	あぶら、マヨ ネーズ(たまご なし)	にんじん、プ ロッコリー	はくさい、たま ねぎ、しめじ、ね ぎ、きゅうり	643 kcal 27.0 g 402 mg 82.2 g
18火	セルフフィッシュ バーガー	○	マカロニスープ チーズ	たら	ぎゅうにゅう、 ペビーチーズ	まるぼん、マカ ロニ	あぶら、タルタ ルソース	にんじん	キャベツ、きゅ うり、たまねぎ、 しめじ	647 kcal 28.5 g 458 mg 78.4 g
19水	さんしょく そぼろどん	○	ごまずあえ えびだんごじる	とりにく、たま ご、えび、あぶら あげ	ぎゅうにゅう	こめ、きょうか まい、むぎ、さと う	あぶら、ごま	ほうれんそう、 にんじん、ねぎ	しょうが、グリ ンピース、キャ ベツ、たまねぎ、 えのきたけ	625 kcal 25.9 g 355 mg 84.2 g
20木	むぎごはん	○	さんまかぼすレモンに きりぼしだいこんのもの ぶたじる	さんま、あぶら あげ、ぶたにく、 みそ	ぎゅうにゅう	こめ、きょうか まい、むぎ、さと う、さといも、こ んにゃく	あぶら	にんじん、ねぎ	きりぼしだいこ ん、だいこん、ご ぼう	723 kcal 25.9 g 421 mg 95.9 g
21金	ごはん	○	あつあげのみそいため かきたまじる いよかん	なまあげ、ぶた にく、みそ、たま ご、とうふ	ぎゅうにゅう	こめ、きょうか まい、さとう、で んぶん	あぶら	にんじん、ビー マン、ごまつな	エリンギ、しょ うが、たまねぎ、 えのきたけ、い よかん	630 kcal 23.9 g 338 mg 92.9 g
25火	クロワッサン	○	スパゲティ・ミートソース コールスローサラダ	ぶたにく、ぎゅ うにく	ぎゅうにゅう、 チーズ	クロワッサン、 スパゲッティ、 さとう	オリーブあぶ ら、マヨネーズ	にんじん、とま と	たまねぎ、にん にく、グリーン ピース、キャ ベツ、とうもろこ し	638 kcal 22.0 g 284 mg 72.7 g
26水	むぎごはん	○	こうやどろふのたまごとじ だいずサラダ りんご	とりにく、こお りどろふ、たま ご、だいず	ぎゅうにゅう	こめ、きょうか まい、むぎ、さと う	あぶら、マヨ ネーズ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、ほし しいたけ、キャ ベツ、とうもろ こし、りんご	687 kcal 24.6 g 338 mg 91.4 g
27木	ごはん	○	さばのあげづけ ほうれんそうのおかかあえ なめこのみそしる	さば、かつおぶ し、とうふ、あぶ らあげ、みそ	ぎゅうにゅう、 わかめ	こめ、きょうか まい、でんぶん、 さといも	あぶら	ほうれんそう、 にんじん、ねぎ	しょうが、もや し、なめこ	656 kcal 25.9 g 293 mg 85.8 g
28金	バターライス	○	ビーフシチュー ごまつなサラダ	ぎゅうにく、ま ぐるみずに	ぎゅうにゅう	こめ、きょうか まい、じゃがい も、さとう	バター、あぶら	にんじん、ごま つな	たまねぎ、しめ じ、グリーンピー ス、にんにく、キャ ベツ、 レモンかじゅう	639 kcal 22.3 g 301 mg 94.1 g