



[2月 こんだて表]



本郷小中学校

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	たんぱく質 カルシウム 炭水化物			
1月	ごはん	○	キムチ鍋 のり塩もやし	豚肉、豆腐、み そ、赤みそ	牛乳、のり	米、強化米、マ ロニー、砂糖	油、ごま、ごま 油	人参、にら、小 松菜	白菜、白菜キム チ、えのきた け、玉ねぎ、も やし	733 kcal 28.3 g 367 mg 110.3 g
2火	小コッペパン	○	グラタン 野菜サラダ 白菜とベーコンのスープ	鶏肉、ベーコ ン、豆腐	牛乳、チーズ	マカロニ、パン 粉、砂糖、春雨	油、ごま油	人参、ほうれん 草	玉ねぎ、しめ じ、キャベツ、 とうもろこし、 白菜	829 kcal 30.8 g 491 mg 105.3 g
3水	ごはん	○	いわしの唐揚げ ごま和え すまし汁 節分豆	いわし、みそ、 豆腐、かまぼ こ、節分豆	牛乳、わかめ	米、強化米、砂 糖	油、ごま	ほうれん草、人 参、ねぎ	梅、もやし、玉 ねぎ、えのきた け	801 kcal 35.2 g 421 mg 111.5 g
4木	ごはん	○	さんま生姜煮 ひじきの炒め煮 フワフワ肉団子汁	さんま、大豆、 鶏肉、豆腐、卵、 みそ	牛乳、ひじき、 わかめ	米、強化米、砂 糖、パン粉	ごま油	人参、ねぎ	玉ねぎ、ごぼ う、大根	778 kcal 29.7 g 421 mg 109.9 g
5金	わかめご飯(減量)	○	ちゃんぽん 三色ナムル	豚肉、えび、い か、かまぼこ	牛乳	米、強化米、 ちゃんぽん麺、 砂糖	油、ごま油、ご ま	人参、ねぎ、ほ うれん草	キャベツ、玉ね ぎ、もやし	719 kcal 28.0 g 329 mg 109.9 g
8月	ごはん	○	たらちり ごまみそブロッコリー しそかつおふりかけ	すけとうだら、 鶏肉、豆腐、み そ	牛乳	米、強化米、こ んにやく、マロ ニー、砂糖	ごま、ごま油	人参、ブロッコ リー	白菜、ねぎ、え のきたけ、大根	726 kcal 33.1 g 395 mg 106.0 g
9火	きなこパン	○	ポトフ アーモンドサラダ	きな粉、鶏肉	牛乳	コッペパン、砂 糖、じゃがいも	油、スライス アーモンド、マ ヨネーズ、オリ ーブ油	人参、ブロッコ リー	キャベツ、玉ね ぎ、大根、とう もろこし	761 kcal 25.5 g 357 mg 96.5 g
10水	麦ごはん	○	あんかけハンバーグ 粉ふきいも みそスープ	鶏肉、豚肉、み そ	牛乳、ひじき、 塩昆布	米、強化米、麦、 砂糖、でん粉、 じゃがいも		人参、ねぎ	生姜、枝豆、玉 ねぎ、もやし、 えのきたけ	760 kcal 27.4 g 483 mg 118.0 g
12金	ポークカレー	○	海藻サラダ ベビーチーズ	豚肉、まぐろ水 煮	牛乳、海藻、ベ ビーチーズ	米、強化米、麦、 じゃがいも、砂 糖	油、ごま油	人参	玉ねぎ、グリーン ピース、にんにく、 生姜、りんご、とう もろこし、キャベ ツ、きゅうり	823 kcal 27.5 g 458 mg 121.5 g
15月	親子丼	○	ごま酢和え いよかん	鶏肉、かまぼ こ、卵	牛乳	米、強化米、麦、 砂糖	油、ごま	人参、ねぎ、ほ うれん草	玉ねぎ、干し椎 茸、キャベツ、い よかん	752 kcal 28.9 g 373 mg 109.7 g
16火	ロールパン	○	スパゲッティ・ミートソース ツナサラダ	豚肉、牛肉、大 豆、まぐろ水煮	牛乳、チーズ	ロールパン、ス パゲッティ、砂 糖	オリーブ油、油	人参、トマト	玉ねぎ、にんにく、 グリーンピース、 キャベツ、きゅう り、とうもろこし	893 kcal 30.9 g 352 mg 116.0 g
17水	ごはん	○	たれ付き肉団子 石狩鍋 ベーコンと小松菜のソテー	鶏肉、鮭、豆腐、 白みそ、みそ	牛乳	米、強化米、 じゃがいも	油	人参、小松菜	キャベツ、玉ね ぎ、ごぼう、大 根、ねぎ、とう もろこし	766 kcal 32.1 g 380 mg 114.1 g
18木	ごはん	○	チキンチキンごぼう 野菜炒め だんご汁	鶏肉、かまぼこ	牛乳、塩昆布、 わかめ	米、強化米、で ん粉、砂糖、白 玉団子	油	人参	ごぼう、枝豆、キャ ベツ、とうもろこ し、白菜、えのきた け	778 kcal 27.7 g 295 mg 123.8 g
19金	麦ごはん	○	餃子 麻婆豆腐 もやし酢	餃子、豆腐、豚 肉、大豆、赤み そ、かまぼこ	牛乳	米、強化米、麦、 砂糖、でん粉	ごま油	人参、にら	玉ねぎ、干し椎 茸、にんにく、 生姜、もやし、 大根	813 kcal 36.2 g 367 mg 115.8 g
20土	牛飯	○	ごまじゃこサラダ お麴のみそ汁	油揚げ、牛肉、 とりささみ、豆 腐、みそ	牛乳、しらす干 し、わかめ	米、強化米、こ んにやく、砂 糖、麴	油、ごま、ごま 油	人参、さやいん げん、ねぎ	ごぼう、キャベ ツ、セロリー、 玉ねぎ	744 kcal 31.6 g 387 mg 102.0 g
24水	ごはん	○	いわしのみりん干し 磯香和え がんもどきの含め煮(みそ風味)	いわし、鶏肉、 がんもどき、み そ	牛乳、のり	米、強化米、砂 糖、じゃがい も、こんにゃ く、三温糖		小松菜、人参、 さやいんげん	もやし、大根	821 kcal 36.0 g 458 mg 115.4 g
25木	麦ごはん	○	ささみチーズフライ かまぼことキャベツのごま酢和え 春雨スープ	ささみ、かまぼ こ	牛乳、わかめ	米、強化米、麦、 砂糖、春雨	油、ごま、ごま 油	小松菜、人参	キャベツ、玉ね ぎ、とうもろこ し	736 kcal 26.8 g 331 mg 113.0 g
26金	ごはん	○	肉信田煮 切干大根の甘酢和え のっぺい汁	肉信田	牛乳	米、強化米、砂 糖、里芋、こんに ゃく、でん粉		人参、ねぎ	切干大根、きゅ うり、大根、干 し椎茸	719 kcal 22.5 g 354 mg 114.4 g