



日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		栄養価	
せつぶんこんだて									
3 (月)	ごはん	こめ						I栄養 -	683 kcal
	とんじる	じゃがいも (こんにゃく)		とうふ ぶたにく かまぼこ みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質	28.1 g
	いわしのかばやき	さとう でんぷん	あぶら	いわし				脂質	15.1 g
	こまつなのひたし					こまつな	キャベツ	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
4 (火)	ごはん	こめ						I栄養 -	664 kcal
	かきたまじる	じゃがいも		とうふ たまご みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ	たんぱく質	28.3 g
	ししゃもフライ	パンこ こむぎこ	あぶら		ししゃも			脂質	22.2 g
	くきわかめのきんぴら	(こんにゃく) さとう	あぶら ごまあぶら こま	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5 (水)	カレーあじむぎごはん	こめ むぎ	あぶら					I栄養 -	594 kcal
	ほたてのクリームソース		ホワイトルウ あぶら	ほたて あさり しろはなまめ しろいんげん	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	たんぱく質	18.4 g
	コーンとブロッコリーの サラダ		あぶら	ハム		ブロッコリー	ホールコーン キャベツ	脂質	12.4 g
	みかんジュース						みかんジュース	食塩相当量	1.7 g
6 (木)	ごはん	こめ						I栄養 -	598 kcal
	つみれじる	じゃがいも でんぷん	あぶら	とうふ みそ とびうお		にんじん	ごぼう ねぎ だいこん しょうが	たんぱく質	24.6 g
	がんもどきのにつけ	さとう		がんもどき				脂質	15.6 g
	とうなとえのきのひたし					とうな	もやし えのきたけ	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
7 (金)	ごはん	こめ						I栄養 -	667 kcal
	のりのつくだに	みずあめ さとう でんぷん			のり			たんぱく質	24.7 g
	にくだんごと はくさいのスープ	でんぷん		とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ しょうが ほししいたけ はくさい	脂質	20.2 g
	だいずとさつまいも のあげに	でんぷん さつまいも ざらめとう	あぶら アーモンド	だいず				食塩相当量	1.8 g
10 (月)	ごはん	こめ						I栄養 -	650 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	うすらたまご とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ねぎ はくさい ほししいたけ メンマ しょうが にんにく	たんぱく質	29.2 g
	えびのからあげ	でんぷん	あぶら		えび			脂質	23.1 g
	だいこんづけ		ごま		こんぶ	にんじん	だいこん	食塩相当量	1.9 g
12 (水)	ごはん	こめ						I栄養 -	688 kcal
	スキーじる	さつまいも (こんにゃく)		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん ほししいたけ	たんぱく質	26.9 g
	さんまのしょうがに	さとう		さんま			しょうが うめぼし	脂質	24.2 g
	ごまびたし		ごま			こまつな にんじん	もやし	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
13 (木)	ごはん	こめ						I栄養 -	678 kcal
	ワンタンスープ	わんだん		ぶたにく なんと		こまつな にんじん	もやし ねぎ ほししいたけ メンマ	たんぱく質	28.5 g
	とりにくとだいず のくるみがらめ	でんぷん さとう	あぶら あぶら くるみ	だいず とりにく			しょうが	脂質	22.9 g
	はくさいのピリからづけ		ごま ごまあぶら				はくさい きゅうり しょうが	食塩相当量	2.3 g
14 (金)	ごはん	こめ						I栄養 -	670 kcal
	すきやき	(こんにゃく) さとう	あぶら	ぎゅうにく とうふ		にんじん しゅんぎく	えのきたけ はくさい ねぎ	たんぱく質	24.9 g
	いかときゅうりの あますあえ	さとう		いか	わかめ		みかん きゅうり	脂質	19.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.1 g
プリン	みずあめ さとう	ショートニング	たまご	れんにゅう だっしふんにゅう					

日 (曜)	こんだて	黄の食品 エネルギーのもと		赤の食品 体をつくる		緑の食品 体の調子をととのえる		栄養価	
17 (月)	ごはん	こめ						I栄養	753 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのきたけ	たんぱく質	30.0 g
	さばのごまあげ	でんぷん	ごま あぶら	さば			しょうが	脂質	25.6 g
	ごもくまめ	さとう		だいす さつまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう ほししいたけ	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	こくさんオレンジ						こくさんオレンジ		
18 (火)	ごはん	こめ						I栄養	628 kcal
	にくじゃが	じゃがいも (こんにやく) さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんぱく質	21.5 g
	ひじきのつくだに	さとう	ごま	ツナ	ひじき			脂質	17.7 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	食塩相当量	1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19 (水)	ごはん	こめ						I栄養	590 kcal
	だいこんのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		こまつな	だいこん	たんぱく質	28.1 g
	さけのしおこうじやき			さけ				脂質	15.2 g
	いりおから	さとう	あぶら	おから とりにく	ひじき	にんじん	ごぼう ねぎ	食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20 (木)	きなこあげパン	こめこ さとう	あぶら ショートニング	きなこ	だっしふんにゅう			I栄養	635 kcal
	ようふうおでん			フランクフルト		ブロッコリー にんじん	たまねぎ だいこん セロリ	たんぱく質	25.5 g
	シャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり	脂質	27.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	2.8 g
21 (金)	むぎごはん	こめ むぎ						I栄養	666 kcal
	キーマカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく だいす		にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく	たんぱく質	24.6 g
	コーンサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質	18.3 g
	ぎゅうにゅう いちご				ぎゅうにゅう		いちご	食塩相当量	2.5 g
25 (火)	ごはん	こめ						I栄養	595 kcal
	ほたていりわかめスープ	はるさめ		ほたて	わかめ	にんじん	ねぎ もやし	たんぱく質	23.7 g
	あつあげとぶたにく のみそいため	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん さやいんげん	ほししいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	脂質	17.1 g
	ぎゅうにゅう こくさんオレンジ				ぎゅうにゅう		こくさんオレンジ	食塩相当量	2.2 g
26 (水)	ごはん	こめ						I栄養	605 kcal
	さけそぼろ			さけ				たんぱく質	24.6 g
	おでん	さといも さとう		うすらたまご がんもどき ちくわ	こんぶ	にんじん	だいこん	脂質	17.0 g
	ごまあえ	さとう	ごま			にんじん ほうれんそう	きりほしだいこん キャベツ	食塩相当量	2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27 (木)	ごはん	こめ						I栄養	649 kcal
	はくさいのみそしる	さといも		あぶらあげ うちまめ みそ			はくさい ねぎ	たんぱく質	29.4 g
	とりにくのしおからあげ	でんぷん	あぶら	とりにく			にんにく	脂質	22.3 g
	のりすあえ			ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう アーモンド		アーモンド		ぎゅうにゅう				
28 (金)	アーモンドそぼろごはん	こめ さとう	アーモンド	とりにく			しょうが グリーンピース	I栄養	599 kcal
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく		ねぎ えのきたけ	たんぱく質	26.3 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				脂質	19.8 g
	きりほしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら			こまつな にんじん	きりほしだいこん もやし	食塩相当量	2.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

* こんだてについて *

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。節分には、災いをはらうため、「鬼は外」のかけ声とともに豆をまきます。また、鬼はひいらぎという木といわしの頭も苦手と言われています。給食では、3日にいわしのかばやきと、こくとうふくまめの献立を実施します。おいしく食べて元気に過ごしましょう。

