



2月



献立表

平成31年2月 出雲崎小学校

日曜	献立名			おもに使用する食品			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 塩分 (g)
	主食	飲み物	副食	からだを作る	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる	
1 金	ごはん	牛乳	ゆばのみそ汁 いわしのかば焼き風 アーモンドサラダ 節分豆	なると巻き 牛乳 油揚げ いわし 大豆 ゆば ロースハム	チンゲン菜 えのきだけ 小松菜 ねぎ きゃべつ きゅうり	米 でんぶん ごま油 じゃがいも アーモンド さとう さつまいも	759 32.7 2.3
4 月	大麦めん	牛乳	かけ汁 油揚げの袋煮 ジャーマンポテト メープルワッフル	なると巻き 牛乳 ひじき 油揚げ 豚肉 チーズ とうふ ベーコン	えのきだけ たけのこ水煮 ねぎ にんじん れんこん しょうが 玉ねぎ 小松菜 ホールコーン パセリ	大麦めん 油 じゃがいも	784 36.2 3.5
5 火	ごはん こんぶの佃煮	牛乳	おでん ふくさ卵 なめたけあえ	ごぼう巻き 豚肉 牛乳 がんもどき 卵 こんぶ とうふ かまぼこ	大根 こんにゃく 玉ねぎ にんじん もやし きゃべつ 小松菜 なめたけ	米 りいも 油 いもち さとう じゃがいも	647 24.7 2.5
健康グラフ100クエスト 献立(1年生)							
6 水	わかめごはん	りんご ジュース	卵スープ とり肉の塩から揚げ パンサンスー	ベーコン 卵 わかめ とり肉 ロースハム	玉ねぎ えのきだけ にんにく きゅうり もやし ほうれんそう にんじん	米 玄米 さとう ごま油 でんぶん 春雨 ごま油	569 22.2 2.2
7 木	ごはん	牛乳	ワンダンスープ 銀だらの西京焼き きゃべつの浅付け	豚肉 銀だら 牛乳 なると巻き 塩こんぶ	えのきだけ メンマ ねぎ きゅうり きゃべつ にんじん チンゲン菜 野沢菜漬	米 ワンタン ごま油 ごま	628 24.7 2.5
8 金	キーマカレー (カレーピラフ・ナン)	牛乳	切干大根の中華あえ キウイフルーツ	豚肉 レンズ豆 牛乳 大豆 チーズ スキムミルク ロースハム 牛肉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ホールコーン 切干大根 きゅうり きゃべつ もやし キウイフルーツ	米 ナン 油 ごま油 さとう カレールー ごま	735 27.8 2.8
12 火	セルフ サラダサンド	牛乳	野菜スープ ひじきグラタン カスタードプリン	ロースハム 牛乳 チーズ ベーコン あさり とり肉 ひじき	きゅうり きゃべつ 玉ねぎ マッシュルーム にんじん パセリ	パン マカロニ バター じゃがいも ホワイトレー ノンエッグマヨネーズ	675 29.7 3.0
13 水	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 とうふハンバーグ 寒天サラダ	豚肉 車ふ 牛乳 ひじき 牛肉 とうふ とり肉 きわかめ	玉ねぎ 干しいたけ きゃべつ えだまめ つきこん きゅうり にんじん	米 じゃがいも さとう でんぶん パン粉 油	709 27.3 2.1
14 木	キムチ チャーハン	牛乳	五目中華スープ えびフライ 野菜おひたし	豚肉 とうふ 牛乳 えび 油揚げ わかめ かまぼこ	ねぎ 白菜 しょうが きくらげ もやし きゃべつ にんじん 小松菜	米 玄米 ごま油 ごま 小麦粉 パン粉 油	651 29.2 2.6
15 金	ごはん	牛乳	とん汁 鯖のみそ煮 なっとうあえ	豚肉 とうふ 牛乳 なっとう 鯖	大根 つきこん ねぎ しょうが きゃべつ たくあん漬け にんじん 野沢菜漬	米 じゃがいも ごま さとう	742 31.1 2.8
健康グラフ100クエスト スタート(4年生)							
19 火	そぼろごはん	牛乳	もずくのみそ汁 ポテトのピザ焼き たくあんあえ アイスクリーム	豚肉 卵 牛乳 なると巻き もずく ベーコン チーズ	えのきだけ ねぎ 玉ねぎ にんじん きゃべつ きゅうり たくあん漬け チンゲン菜 ビーマン しょうが	米 玄米 さとう じゃがいも 油 ごま	729 23.7 2.8
20 水	ごはん	牛乳	あつ揚げのみそ汁 鮭の照り焼き 切干大根煮	あつ揚げ 鮭 牛乳 打ち豆 豚肉 さつま揚げ	大根 ねぎ 切干大根 にんじん つきこん 干しいたけ	米 じゃがいも さとう 油	661 29.6 2.2
21 木	ごはん	牛乳	のっぺい汁 肉だんごの甘辛ソース 梅あえ	貝柱 かまぼこ 牛乳 とり肉 豚肉	たけのこ水煮 れんこん きぬさや 干しいたけ つきこん 小松菜 もやし きゃべつ 梅干し	米 りいも ごま さとう でんぶん	598 24.7 2.7
22 金	たれかつ丼	牛乳	車ふのみそ汁 のり酢あえ はるみ	豚肉 車ふ 牛乳 とうふ 油揚げ のりツナ	えのきだけ ねぎ もやし にんじん 小松菜 はるみ	米 玄米 油 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	658 28.6 1.9
25 月	ピビンバ	牛乳	なめこ汁 スイートポテト	豚肉 とうふ 牛乳 油揚げ 牛肉	しょうが にんにく たけのこ水煮 干しいたけ ぜんまい水煮 にんじん 切干大根 もやし なめこ ねぎ 小松菜	米 玄米 さとう 油 じゃがいも ごま ごま油 さつまいも	659 25.3 2.4
26 火	米粉パン ブルーベリー ジャム	牛乳	ブラウンシチュー スペイン風オムレツ 海藻サラダ	牛肉 卵 ツナ 牛乳 海藻 スキムミルク	玉ねぎ マッシュルーム水煮 グリーンピース きゃべつ	米粉パン 油 じゃがいも ジャム ビーフシチュールー	711 28.6 4.6
健康グラフ100クエスト トピック(5年生)							
27 水	ごはん	飲む ヨーグルト いちご	あおさのみそ汁 五目きんぴら チキンソテー パーベキューソース	のむヨーグルト あおさ とり肉 豚肉 油揚げ さつま揚げ なると巻き	玉ねぎ えのきだけ ねぎ にんじん にんにく ごぼう つきこん チンゲン菜	米 じゃがいも さとう 油 ごま	558 27.0 2.2
28 木	あさりごはん	牛乳	きゃべつのみそ汁 えび水晶つつみ もやしナムル	油揚げ あさり ひじき 牛乳 卵 えび	ごぼう 干しいたけ しょうが きゃべつ ねぎ えのきだけ もやし 切干大根 にんじん 小松菜	米 玄米 さとう 油 ごま油	595 20.9 2.5

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。