



2月の給食こんだて予定表



令和 元年度
いわはらしょうがっこう
岩原小学校

日	こんだて 献立	さいりょう 材 料			エネルギー たんぱく質 しつ えんぶん	備考	
		ちにくほね 血・肉・骨をつくる	ちからねつ 力や熱となる	からだ 体のちようしをととのえる			
3月	ミートソーススパゲティ 牛乳 はんぺんフライ おかかあえ	牛乳,ぶたひきにく だいち,はんぺん かつおぶし	スパゲッティ オリーブオイル	たまねぎ,マッシュルーム グリーンピース,にんじん キャベツ,もやし	664 kcal 26.6 g 25.0 g 2.3 g		
4火	ごはん 牛乳 かいそうとうとうふのスープ はっぼうさい	牛乳,とうふ,わかめ たまご,ぶたにく うずらたまご,なると	ごはん,あぶら かたくり粉,さとう	たまねぎ,にんじん,もやし はくさい,たけのこ ほしいたけ	540 kcal 21.4 g 15.4 g 2.1 g		
5水	ごはん ジョア やさいのみそ汁 かつおとこうやとうふの揚げ煮	あぶらあげ,みそ かつお,だいち こうやとうふ,ジョア	ごはん,かたくり粉 さとう,すりごま あぶら	たまねぎ,キャベツ にんじん,こまつな えだまめ	664 kcal 33.1 g 13.6 g 2.0 g		
6木	ごはん 牛乳 ポークカレー ツナサラダ	牛乳,ぶたにく,ツナ いんげんまめ	ごはん,じゃがいも あぶら,マヨネーズ ドレッシング	にんじん,たまねぎ,りんご キャベツ,もやし	668 kcal 20.4 g 20.8 g 2.2 g		
7金	セルフホットドック 牛乳 コーンスープ はなやさいサラダ	牛乳,フランクフルト ベーコン,生クリーム	コッペパン ベシヤメルソース	たまねぎ,とうもろこし キャベツ,カリフラワー にんじん,ブロッコリー	626 kcal 23.9 g 29.4 g 3.0 g		
10月	食パン 牛乳 イタリアンスープ ハンバーグ(テリヤキソース) ごぼうサラダ	牛乳,ベーコン,ハム たまご,こなチーズ ハンバーグ	食パン,パン粉 マヨネーズ,ごま さとう	たまねぎ,にんじん,ごぼう こまつな	635 kcal 28.0 g 33.4 g 2.7 g		
11火	建国記念の日						
12水	ごはん 牛乳 けんちん汁 さばのみそ煮 きりぼし大根のナムル	牛乳,あぶらあげ とうふさば,みそ	ごはん,こんにやく さ とう,ごまあぶら ごま	だいこん,にんじん キャベツ,こまつな きりぼしだいこん,ごぼう	656 kcal 25.9 g 19.9 g 3.0 g		
13木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 フライドポテト	牛乳,とうふ ぶたひきにく	ごはん,さとう かたくり粉,あぶら じゃがいも	にんじん,ねぎ,にら ほしいたけ,こまつな たけのこ	649 kcal 23.4 g 20.5 g 1.1 g		
14金	セルフコロッケバーガー 牛乳 ABCスープ 大根サラダ チョコレートムース	牛乳,ベーコン,ハム	サンドパン ABCマカロ チョコレートムース	キャベツ,たまねぎ にんじん,だいこん ブロッコリー	664 kcal 19.7 g 30.6 g 2.9 g		
17月	食パン ジャム 牛乳 ミネストローネ てりやきごまチキン ジャーマンポテト	牛乳,ぶたにく,だいち とり,ウインナー	食パン,あぶら,ごま マカロニ,じゃがいも	ジャム,たまねぎ,トマト にんじんキャベツ	650 kcal 27.7 g 25.7 g 2.6 g		
18火	みそラーメン 牛乳 シュウマイ こまつなとひじきのナムル	牛乳,ぶたにく,わかめ ひじき,シュウマイ	ホットラーメン,ごま ごまあぶら	はくさい,にんじん,ねぎ もやし,こまつな	629 kcal 26.0 g 19.0 g 3.0 g		
19水	キムタクごはん 牛乳 ビーフンスープ しゃりしゃりビーンズ	牛乳,ぶたにく だいち,あおのり ミックスビーンズ	ごはん,ビーフン あぶら,さとう,ごま かたくり粉	たまねぎ,にんじんねぎ もやし,チンゲンサイ ほしいたけ	690 kcal 26.5 g 23.0 g 2.1 g		
20木	ごはん せんべい汁 肉じゃが あじつけのり	牛乳,ぶたにく,のり あぶらあげ	ごはん,しらたき なんぶせんべい じゃがいも,さとう	ほしいたけ,にんじん はくさい,たまねぎ グリーンピース	626 kcal 22.6 g 13.0 g 1.9 g		
21金	揚げパン 牛乳 ペンネのミルク煮 チキンマリネ	牛乳,ベーコン なまクリーム サラダチキン	コッペパン,あぶら さとう,ペンネ	マッシュルーム,もやし たまねぎ,ブロッコリー キャベツ,にんじん	652 kcal 24.0 g 25.9 g 2.4 g		
24月	***** 振替休日 *****						
25火	ごはん 牛乳 とうふのみそ汁 おやこ煮	牛乳,とうふ,みそ あぶらあげ,たまご とり,なると こうやとうふ	ごはん,さとう	たまねぎ,こまつな,ねぎ たけのこ,えだまめ	653 kcal 30.2 g 18.5 g 2.6 g		
26水	ビビンバ ジョア もやしスープ しらたまきなこだんご	ぶたにく,みそ,きな粉 とり,ジョア	ごはん,あぶら,ごま さとう,かたくり粉 しらたまだんご	たけのこ,ほうれんそう きりぼしだいこん もやし,にんじん,にら	641 kcal 23.6 g 11.3 g 2.7 g		
27木	ごはん たまごとわかめのスープ ユーリンチー こんぶあえ	牛乳,とり,たまご こんぶ,わかめ	ごはん,かたくり粉 あぶら	にんじん,ほしいたけ もやし,ねぎ,きゃべつ	633 kcal 22.7 g 20.5 g 1.4 g		
28金	バターロール 牛乳 にくだんごのトマトシチュー あつやきたまご マカロニサラダ	牛乳,ハム あつやきたまご	ロールパン,あぶら じゃがいも,さとう マカロニ,マヨネーズ	たまねぎ,にんじん ブロッコリー,キャベツ トマト	688 kcal 23.1 g 35.6 g 2.8 g		
※献立は食材等の都合により変更になる場合があります。					2月の平均	651 kcal 23.8 g 23.4 g 2.4 g	