

2月 予定献立表

野村小学校

日	曜日	行事	主食	献立名	牛乳	使用している食品						エネルギー kcal	たんぱく質 g
						赤 体をつくるもの		黄 熱や力になるもの		緑 体の調子を整えるもの			
3	月	節分献立	ごはん	いわしのみぞれに きやべつともやしのあえもの▽ だんごじる せつぶんまめ	▲	牛乳 いわし とうふ	だいず	ごはん こんにやく	ごま▽ しらたまだんご	だいこん にんじん きやべつ	もやし ごぼう	607	24.7
4	火		こめこいり パン ▲	たかおかげんきコロッケ▲▼ ビーフソテー たまごとコーンのスープ●	▲	牛乳 ベーコン たまご●	ぶたにく チーズ▲	こめこいりパン▲ あぶら かたくりこ	じゃがいも さつまいも パンこ	きやべつ とうもろこし にんじん	たまねぎ りんご▼	642	21.7
5	水	郷土食献立	ごはん	さといものハンバーグ こまつなのコーンあえ いかとさといものにももの	▲	牛乳 ぶたにく いか	あつあげ みそ	ごはん さといも さとう	こんにやく パンこ	こまつな きやべつ とうもろこし	だいこん にんじん	567	23.3
6	木		1/2コッペ パン ▲	てりやきチキン はくさいとパインのサラダ○ ソフトめんのクリームソースかけ♡▲	▲	牛乳 とりにく ベーコン	だっしふんにゅう▲	1/2コッペパン▲ ソフトめん♡ あぶら	さとう マーガリン▲	しょうがが はくさい とうもろこし パインアップル○	きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム	646	30.7
7	金		ごはん	やさきさば きりほしだいこんのいために みそけんちんじる	▲	牛乳 さば あぶらあげ	とうふ みそ	ごはん あぶら こんにやく	さとう じゃがいも	にんじん こまつな きりほしだいこん		676	31.6
8	土		ごはん	ミックスみそまめ そくせきづけ だいこんとあぶらあげのみそしる	▲	牛乳 だいず ひよこまめ	こうやどうふ みそ あぶらあげ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら	はくさい にんじん きゅうり	だいこん たまねぎ	660	22.7
12	水		むぎいり ごはん	オムレツ● ひじきサラダ▽ ポークカレー▲▼	▲	牛乳 ぶたにく たまご●	ひじき	むぎいりごはん あぶら さとう	ごま▽ じゃがいも	たまねぎ にんじん ブロッコリー	とうもろこし きゅうり	626	21.3
13	木	「日本遺産の日」 献立	ごはん	とりのからあげ ほうおうふう たかおかやさいのしょうじんあえ こじょうこうえんのしきさいに	▲	牛乳 とりにく ゆば	ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら じゃがいも ふ	マーメレード かたくりこ こんにやく さとう	こまつな はくさい にんじん	たけのこ たまねぎ えだまめ	685	28.5
14	金		げんりよう ごはん	さわらのねぎみそかけ▽ あおなのおひたし わかめうどん ヨーグルト▲	▲	牛乳 さわら あぶらあげ	わかめ ヨーグルト▲ みそ	げんりようごはん ごまあぶら さとう	ごま▽ うどん	にんじん ねぎ きやべつ	ほうれんそう たまねぎ	629	29.2
17	月		ごはん	たかおかりゅうおこのみやき「ととまる」 かぶのいろどり すきやきに ぶどうゼリー	▲	牛乳 ぶたにく とうふ	すりみ	ごはん あぶら さとう	こんにやく じゃがいも ぶどうゼリー	たまねぎ きやべつ きゅうり とうもろこし なら	はくさい にんじん	625	23.3
18	火		しょくパン ▲	カップエッグ● フルーツあえ▽○□● ミネストローネ とうにゅうプリン	▲	牛乳 たまご● とりにく	だいず	しょくパン▲ あぶら マカロニ	じゃがいも オリーブオイル さとう とうにゅうプリン	りんご▼ みかん パイナップル○ ももロ トマト バナナ● にんじん	たまねぎ たまねぎ	677	25.2
19	水	高岡食19井 献立	ごはん	たかおかふゆやさいのマーボーどん にくしゅーまい もやしのナムル	▲	牛乳 ぶたにく とうふ	あかみそ	ごはん あぶら さとう	かたくりこ ごまあぶら シューマイのかわ	にんにく しょうが ねぎ なましいたけ にんじん たけのこ	だいこん もやし こまつな	604	22.9
20	木		コッペパン ▲	さかなのマリネ ジャーマンポテト▲ ワンタンスープ	▲	牛乳 あかう ベーコン	ぶたにく	コッペパン▲ じゃがいも かたくりこ	マーガリン▲ あぶら ワンタンのかわ	たまねぎ あかピーマン にんじん	きピーマン レモンかじゅう はくさい	623	26.9
21	金		ごはん	ぶたにくとしらたきのピリからいたため▽ しそあえ たかおかやさいのあつたかじる メロンゼリー△	▲	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	みそ	ごはん さとう あぶら	ごま▽ メロンゼリー△ じゃがいも	にんにく しょうが きやべつ もやし あかじそ	だいこん にんじん	627	23.4
25	火		しょくパン ▲	ぶたにくとだいずのケチャップあえ ブロッコリーサラダ わかめスープ	▲	牛乳 ぶたにく だいず	わかめ	しょくパン▲ あぶら さとう	かたくりこ じょうしんこ	しょうがが にんじん ブロッコリー きゅうり	とうもろこし たまねぎ はくさい	600	26.8
26	水		ごはん	あげだしどうふのごまだれ▽ しょうががあえ たいりょうちげなべ☆▼	▲	牛乳 とうふ さけ☆	たら みそ	ごはん さとう ごま▽	かたくりこ	きやべつ きゅうり しょうが	だいこん はくさい にんじん	550	21.2
27	木		ごはん	ししゃものフリッター★ ほうれんそうのごまみそ▽ もずくのみそしる	▲	牛乳 ししゃも★ みそ	あぶらあげ もずく	ごはん あぶら さとう	ごま▽ ごまぎこ	ほうれんそう にんじん えのきだけ	きやべつ だいこん なましいたけ	630	22.5
28	金	地場産品 献立	ごはん	ふくらぎのたつたあげ にんじんしりしり だいこんのそぼろに	▲	牛乳 ふくらぎ とりにく	まぐるみず	ごはん さとう こんにやく	かたくりこ あぶら	しょうが にんじん はくさい	だいこん	681	25.9

※以下の食品が含まれている場合、印を付けてあります。
 乳製品:▲ 卵・卵製品:● 魚卵:★ 鮭:☆ エビ・カニ:■ メロン・スイカ:△ 栗:◆ 生トマト:◇ かぼちゃ:◎ ソバ(ソフト麺):♡
 パインアップル:○ りんご:▼ ごま:▽ もも:□ バナナ:●