2がつのこんだてよていひょう

小山市立絹学校給食共同調理場（福良小学校）

ひにち	ようび	こんだてめい ごはん　パン	牛乳	おかず	おもなざいりょう ちやにくになる あ か	ねつやちからになる き い ろ	からだのちょうしをととのえる み ど り	エネルギー たんぱく質
1	水	ちゅうかどん	○	にらまんじゅう（１こ） とうふいりわかめスープ　　フルーツあんにん	ぎゅうにゅう　ぶたにく　いか わかめ　とうふ　にゅうせいひん	こめ　むぎ　あぶら　ごまあぶら でんぷん　ごま　こむぎこ	にんじん　たけのこ　はくさい きくらげ　　チンゲンサイ　にら キャベツ　ねぎ しょうが　にんにく　えのきだけ もも	663kcal 26.9g
2	木	きなこあげこめパン	○	はとむぎいりシチュー くきわかめサラダ　りんご	ぎゅうにゅう　とりにく くきわかめ　きなこ	こめパン　さとう　あぶら じゃがいも　はとむぎ こめこ	にんじん　たまねぎ　ブロッコリー　キャベツ　とうもろこし りんご	680kcal 25.8g
3	金	ごはん	○	（**せつぶんのこんだて**）いわしのかばやき　のりあえ だいこんとあぶらあげのみそしる　ふくまめ	ぎゅうにゅう　いわし　のり みそ　あぶらあげ　だいず	こめ　でんぷん　あぶら さとう　ごま　さつまいも	にんじん　こまつな　もやし　だいこん　ねぎ	697kcal 28.0g
6	月	ごはん	○	ジャージャンどうふ　はるさめスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく なまあげ　みそ	こめ　あぶら　さとう はるさめ	にんじん　しょうが　たまねぎ こまつな キャベツ　しいたけ　チンゲンサイ　アセロラ	663kcal 23.7g
7	火	わかめごはん	○	おでん　おかかいため　みかん	ぎゅうにゅう　こんぶ ちくわ　さつまあげ　かつおぶし わかめ	こめ　さとう　あぶら ごま じゃがいも　こんにゃく	にんじん　だいこん　キャベツ　もやし　みかん	585kcal 202g
8	水	せきはん・ごましお	はとむぎちゃ	（**小山わしょくの日・初午のこんだて**）とりにくのからあげ しもつかれ　じゃがいもとこまつなのみそしる	ささげ　とりにく　さけ あぶらあげ　だいず　みそ	こめ　もちごめ　ごま こめこ あぶら　さけかす　じゃがいも	にんじん　しょうが　だいこん たまねぎ こまつな	536kcal 25.8g
9	木	ミートサンド	○	ポトフ　てづくりアーモンドカル	ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず ウインナー　にぼし	コッペパン　あぶら マーガリン　さとう　パンこ　じゃがいもアーモンド　ごま　さとう	にんじん　たまねぎ　トマト ピューレ　かぶ　はくさい	644kcal 28.5g
10	金	ごはん・あじつけのり	○	にくじゃが こまつなとなまあげのみそしる　　きよみオレンジ	ぎゅうにゅう　ぶたにく なまあげ　みそ　のり	こめ　あぶら　さとう じゃがいも　こんにゃく	にんじん　たまねぎ　グリンピース　ねぎ　こまつな　きよみオレンジ	663kcal 24.4g
13	月	ごはん	○	ほっけのしおやき かわりきんぴら　みぞれじる	ぎゅうにゅう　ほっけ　ぶたにく　とりにく　とうふ	こめ　あぶら　でんぷん さとう　ごま　こんにゃく	にんじん　しょうが　えのきだけ だいこん　ねぎ　ごぼう	585kcal 23.7g
14	火	ごはん	○	ハンバーグきのこソース こまつなとコーンのソテー おまめのスープ　チョコプリン	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とりにく　ベーコン　ひよこまめ あかいんげんまめ　あおえんどうまめ	こめ　さとう　マーガリン　パンこ でんぷん　あぶら　チョコレート	にんじん　えのきだけ　しめじ マッシュルーム　たまねぎ　しょうが　こまつな とうもろこし　キャベツ　トマトペースト	658kcal 25.3g
15	水	ごはん	○	（**小山じばさんぶつの日**）やさいたっぷりやきにく とうふとたまごのスープ　かんぴょういりオレンジゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく　とうふ たまご	こめ　さとう　ごまあぶら でんぷん　ごま　あぶら	にんじん　しょうが　たまねぎ もやし こまつな　しいたけ　にんにく ねぎ　にら　かんぴょう　オレンジ	659kcal 26.6g
16	木	アップルこめパン	○	さけのチーズやき　はなやさいサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう　さけ　ぶたにく チーズ	こめパン　さとう　あぶら　マヨネーズ　ワンタン	にんじん　りんご　パセリ　たまねぎ ブロッコリー　カリフラワー　しいたけ　もやし　ねぎ	599kcal 33.1g
17	金	ごはん	○	なっとう がんもどきとやさいのにもの かんぴょうのたまごとじ	ぎゅうにゅう　なっとう がんもどき　たまご	こめ　こんにゃく　でんぷん さとう	にんじん　だいこん　しいたけ いんげん かんぴょう　こまつな	649kcal 27.0g
20	月			閉校式の代休のため給食はありません。				
21	火	ごはん	○	**梁小リクエストこんだて**　モロのスタミナあげ　こんぶづけ じゃがいもとわかめのみそしる　オレンジゼリー	ぎゅうにゅう　モロ　こんぶ わかめ　みそ　あぶらあげ とうふ	こめ　さとう　じゃがいも　でんぷん	にんじん　キャベツ　きゅうり ねぎ　オレンジ	604kcal 27.1g
22	水	ごはん	○	すきやきふうに　ゆばたまじる いよかん	ぎゅうにゅう　ぶたにく やきどうふ　ゆば　たまご	こめ　あぶら　さとう でんぷん　しらたき	にんじん　はくさい　ねぎ　しいたけ　こまつな　いよかん	664kcal 28.9g
23	木	こめパン	○	けんちんうどん わかさぎのフリッター（３本）　ごまあえ	ぎゅうにゅう　とりにく　わかさぎ	こめパン　さとう　あぶら さといも　うどん　こむぎこ　ごま でんぷん　パンこ	にんじん　ごぼう　ねぎ　こまつな はくさい　だいこん	632kcal 24.4g
24	金	カレーライス（むぎごはん）	○	ふくじんづけ　かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう　ぶたにく　かいそう　ヨーグルト	こめ　むぎ　あぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん　にんにく　たまねぎ ふくじんづけ キャベツ　　とうもろこし	742kcal 22.5g
27	月	ごはん	○	**延島小リクエストこんだて**　チンジャオロースー あげぎょうざ（２こ）　たまごスープ　いちごゼリー	ぎゅうにゅう　ぶたにく　たまご	こめ　さとう　あぶら でんぷん	にんじん　たけのこ　たまねぎ ピーマン　しいたけ　にんにく ねしょうが	669kcal 26.2g
28	火	キムチチャーハン	○	**福良小リクエストこんだて**　ハチミツチキン こんにゃくサラダ　はるさめスープ　アイス	ぎゅうにゅう　とりにく　ぶたにく　うずらたまご	こめ　さとう　はちみつ はるさめ　こんにゃく	にんじん　にんにく　たまねぎ はくさいキムチ　チンゲンサイ キャベツ　とうもろこし　もやし	768kcal 29.7g

今月の給食目標

健康な体を作ろう

☆リクエストこんだてについて☆

6年生が考えたメニューが給食に登場します。

梁小・・・2／21　延島小・・・2／27　福良小・・・2／28

どうぞお楽しみに。