

2月よていこんだてひょう

高岡市立能町小学校

日	曜日	行事	こんだて		あか	き	みどり	エネルギー
			しゅしょく	おかず・ぎゅうにゅうなど	からだ 体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	からだ 体のちょうしをととのえるもとになる	たんぱく質 脂
2	月	節分 こんだて	ごはん	・いわしのうめに ・キャベツともやしのあえもの ・だんごいりごまみそしる ・ぎゅうにゅう▲ ・せつぶんまめ	ぎゅうにゅう▲ いわし みそ だいす	ごはん しらたまだんご ごま	キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう ねぎ	622kcal 25.9g 16.1g
3	火		コッペパン▲	・とりにくのマーマレードソースかけ ・ピーフンソテー ・たまごとコーンのスープ● ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ とりにく ベーコン たまご●	パン▲ でんぷん しょうしんこ あぶら マーマレード さとう ピーフン	キャベツ チンゲンサイ にんじん コーン たまねぎ パセリ	649kcal 29.1g 27.4g
4	水	地場産品 こんだて	ごはん	・たかおかひゅうおこのみやき「ととまる」 ・にんじんしりしり ・だいこんのみそしる ・ぎゅうにゅう▲ ・とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう▲ ととまる あおのり まぐろ あぶらあげ みそ	ごはん あぶら プリン	にんじん こまつな コーン だいこん はくさい えのきたけ	666kcal 24.9g 18.9g
5	木	郷土食 こんだて	ごはん	・ふくらぎのたれかけ ・さんしょくひたし ・いかとさといものにも◆ ・ぎゅうにゅう▲ ・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう▲ ふくらぎ いか◆ あつあげ	ごはん さとう でんぷん さといも ゼリー	もやし ほうれんそう にんじん だいこん	677kcal 28.8g 20.1g
6	金		1/2コッペ パン▲	・たかおかげんきコロッケ▲ ・ブロッコリーサラダ ・ソフトめんろうラーメンふう ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく	パン▲ コロッケ▲ あぶら さとう ソフトめん でんぷん	ブロッコリー にんじん コーン もやし メンマ キャベツ ねぎ しょうが	640kcal 24.6g 23.5g
9	月		カレーライス▲ (むぎごはん)	・オムレツ● ・ひじきサラダ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく オムレツ● ひじき	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン きゅうり	645kcal 23.3g 19.6g
10	火		しゅくパン▲	・ぶたにくとだいのけチャップあえ ・ゆでやさい ・はくさいスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・ピーチャーベット	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく ぶたレバー だいす わかめ	パン▲ でんぷん しょうしんこ あぶら さとう じゃがいも	しょうが ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ もも	641kcal 27.2g 22.3g
12	木	日本遺産の日 こんだて	ごはん	・ちくわのたかおかどうきふうあげ ・いもじのごまみそあえ ・かなやまちのいしだたみに ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ちくわ あおのり みそ とりにく	ごはん ごむぎこ あぶら ごま さとう でんぷん	れんこん こまつな しめじ だいこん にんじん たまねぎ	615kcal 21.2g 16.2g
13	金		ごはん	・ぶたにくのジャンロー ・キャベツのしそあえ ・たかおかやさいのあつたかじる ・ぎゅうにゅう▲ ・ほしブルー	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん さとう さといも	たまねぎ しょうが キャベツ もやし だいこん にんじん しめじ ねぎ ブルー	675kcal 28.3g 18.8g
16	月		ごはん	・あげだしとうふのごまだれかけ ・キャベツのしょうががえ ・たいりょうチゲなべ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ とうふ さけ たら みそ	ごはん あぶら さとう ごま でんぷん	キャベツ きゅうり しょうが だいこん はくさい にんじん ごぼう ねぎ	581kcal 25.7g 17.0g
17	火		こめこいり パン▲	・カップエッグ● ・フルーツヨーグルトあえ▲◎ ・ミネストローネ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ たまご● ヨーグルト▲ とりにく だいす	こめこいりパン▲ じゃがいも マカロニ オリーブゆ さとう	りんご バイナップル バナナ◎ もも たまねぎ にんじん トマト	641kcal 28.8g 18.9g
18	水		ごはん	・やきさば ・きりほしだいこんのいために ・みそけんちんじる ・ぎゅうにゅう▲ ・メロンゼリー	ぎゅうにゅう▲ さば あぶらあげ とうふ みそ	ごはん あぶら さとう さといも ゼリー	きりほしだいこん にんじん こまつな ごぼう ねぎ	734kcal 31.9g 24.2g
19	木	高岡食19并 こんだて	たかおか ひゅうやさいの マーボーどん (ごはん)	・にくシューマイ ・もやしのナムル ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ぶたにく とうふ みそ にくシューマイ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	にんにく しょうが しいたけ ねぎ にんじん たけのこ だいこん こまつな もやし	606kcal 23.4g 18.8g
20	金		コッペパン▲	・あらびきウインナー ・だいこんサラダ ・ピーズチャウダー▲ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ウインナー わかめ とりにく だいす しろいげんまめ だっしんにゅう▲	パン▲ さとう あぶら ごま じゃがいも マーガリン▲ しょうしんこ	だいこん にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	667kcal 29.0g 29.4g
24	火		しゅくパン▲	・さといもハンバーグ ・はくさいのカラフルサラダ ・もすくスープ ・ぎゅうにゅう▲ ・チョコレートクリーム▲	ぎゅうにゅう▲ ハンバーグ ベーコン もすく とうふ	パン▲ さといも さとう あぶら チョコレートクリーム▲	はくさい きゅうり にんじん きピーマン たまねぎ えのきたけ ねぎ	608kcal 22.7g 28.4g
25	水		ごはん (すくなめ)	・あかうおのたつたあげ ・こまつなのコーンあえ ・ごもくうどん ・ぎゅうにゅう▲ ・オレンジ	ぎゅうにゅう▲ あかうお とりにく あぶらあげ	ごはん でんぷん しょうしんこ あぶら うどん	しょうが こまつな キャベツ コーン たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ オレンジ	633kcal 28.1g 18.3g
26	木		ごはん	・ししゃものフリッター ・かぶのいろとり ・すきやきに ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ ししゃも ぎゅうにく やきとうふ	ごはん パンこ あぶら じゃがいも ふ さとう	かぶ きゅうり にんじん はくさい	680kcal 23.2g 24.6g
27	金		コッペパン▲	・さかなのマリネ ・やきポテト ・ワントンスープ ・ぎゅうにゅう▲	ぎゅうにゅう▲ さわら ぶたにく	パン▲ でんぷん しょうしんこ あぶら さとう じゃがいも ワンタン	たまねぎ あかピーマン きピーマン はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ	646kcal 29.9g 25.2g

※都合により献立の一部を変更することがあります。

※次の食品が含まれている献立や食品の横に印を付けました。参考にしてください。

卵……●、乳……▲、えび・かに……◆、バナナ……◎