

2月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう

よいたべかたをくふうしよう

令和3年度

北区立桐ヶ丘郷小学校

日 曜	こんだて	ぎゅう にゅう	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか
			ちやにくになるしょくひん	ねつやちからのもとなるしょくひん	からだのちょうしをととのえるしょくひん	
1 火	しょうゆラーメン じゃがいものケチャップあえ くだもの		ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら じゃがいも バター さとう	たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ こまつな くだもの	596 20.4
2 水	くろざとうパン ボルシチ ツナサラダ		ぶたにくまぐろ(ツナ) ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	パン うすらまめ バター じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ トマト グリンピース はくさい もやし レモン	585 23.5
3 木	ごぼうピラフ だいずとさつまいものかきあげ かきたまスープ		とりにく だいず かえりにぼし ベーコン たまご ぎゅうにゅう	こめ バター あぶら かたくりこ さつまいも さとう ごま	しょうが ごぼう にんじん パセリ たまねぎ さやいんげん	595 21.5
4 金	あぶたまどんぶり なのはないりサラダ すましじる		とりにく あぶらあげ たまご わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら	しいたけ にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ なばな しめじ ねぎ	585 23.7
7 月	あげパン にくだんごいりはるさめスープ フルーツヨーグルト		きなこ とりにく たまご うずらたまご ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	パン さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	しょうが ねぎ しいたけ にんじん たけのこ ねぎ こまつな みかん おうとう パイナップル	638 24.8
8 火	むぎごはん いかのチリソースかけ ちゅうかサラダ にらたまスープ		いか とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ さとう あぶら はるさめ こむぎこ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし にんじん にら たまねぎ	600 23.7
9 水	トマトソーススパゲティ やさいスープ アップルゼリー		とりにく なまクリーム かんてん ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう リンゴジュース	たまねぎ にんじん しめじ トマト ピーマン キャベツ ホールコーン パセリ	586 19.0
10 木	ナン キーマカレー マカロニスープ デザート		だいず ぶたにく とりにく チーズ ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	ナン あぶら バター こむぎこ マカロニ さとう デザート	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマト キャベツ パセリ	682 28.6
14 月	エクレアパン コーンシチュー カラフルサラダ		とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	パン チョコレート あぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう こめこ	にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン パセリ キャベツ きゅうり ピーマン	648 20.7
15 火	あおなとじゃこのチャーハン はるまき たまごスープ		ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまあぶら はるさめ ごまあぶら こむぎこ かたくりこ	にんじん のぎわな キャベツ しいたけ もやし	606 22.9
16 水	ごまごはん だいこんとはるさめのからみに しらたまスープ		ぶたにく とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら ごまあぶら しらたまご かたくりこ	にんにく しょうが だいこん にんじん にら しいたけ キャベツ ねぎ こまつな	605 22.2
17 木	あんかけやきそば とうふのスープ オレンジゼリー		ぶたにく えび いか たまご とりにく とうふ かんてん ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら かたくりこ さとう オレンジジュース	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ もやし チンゲンサイ さやいんげん	616 28.2
18 金	パエリア タンドリーチキン ビーンズスープ		とりにく いか えび ベーコン たいず ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも いんげんまめ	にんにく たまねぎ セロリー マッシュルーム トマト ピーマン しょうが にんじん パセリ	625 30.4
21 月	むぎごはん さかなのさいきょうやき わふうサラダ すましじる		ぶり みそ とうふ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう	しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	611 26.6
22 火	メンチカツバーガー はくさいスープ デザート		ぶたにく とりにく たまご とうふ ベーコン ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら デザート	たまねぎ キャベツ しいたけ にんじん はくさい	657 26.0
24 木	とりなんばんうどん バナナケーキ		とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう	うどん あぶら かたくりこ さとう こむぎこ バター チョコレート	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな バナナ	597 23.9
25 金	じゃこいりわかめごはん にくとうふ どさんこじる		ちりめんじゃこ わかめ ぶたにく とうふ みそ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら こんにゃく さとう バター じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん ホールコーン ねぎ	681 30.1
28 月	ピザドッグ ポトフ だいこんサラダ		ベーコン ぶたにく ウインナー わかめ チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ ピーマン トマト にんじん パセリ だいこん きゅうり	576 22.7

※ 献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。 ※ 栄養価は中学年のものです。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

14日(月)ブックメニューの日。「チョコレート戦争」大石 真 作 学校図書館に本を準備して下さっています。ぜひ、見てください!

*食べる前には、石けんで手洗い、うがいをしましょう。