

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

北区立 桐ヶ丘郷小学校

日 曜	こんだて	にぎ ゆ 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	はたらくちからに 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 月	じゃじゃめん (ジャージャーめん) ゆでやさい サターアンダーギー	 BOOK	ぶたにく, とりにく, テンメ ンジャン, みそ, はちょう みそ, ぎゅうにゅう, たまご	ちゅうかめん, あぶら, さと う, かたくりこ, ごまあぶら, こむぎこ, こくとう, ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, ねぎ, たけの こ, ほししいたけ, にんじん, きゅうり, もやし	725 27.6
2 火	せつぶんごはん いわしのあげびたし ゆかりがけ すましじる	 BOOK	じゃこ, だいず, ぎゅうにゅう う, いわし, こんぶ, けずりぶ し, はんぺん, わかめ	こめ, もちこめ, あぶら, かた くりこ, さとう, ごま	あおのり, しょうが, キャベツ, きゅうり, に んじん, えのきたけ	617 32.2
3 水	3しょくどん みそしる くだもの		ツナ, たまご, ぎゅうにゅう, あぶらあげ, わかめ, みそ, け ずりぶし	こめ, さとう, あぶら	ほうれんそう, もやし, たまねぎ	644 27.9
4 木	クリームチーズサンド ビーンズシチュー さつまいものハニーサラダ		チーズ, ぎゅうにゅう, とり にく, しろいんげんまめ	しょくパン, はちみつ, あぶ ら, じゃがいも, バター, こむ ぎこ, さつまいも, さとう	たまねぎ, にんじん, トマトケチャップ, セ ロリー, キャベツ	666 22.2
5 金	チリビーンズライス コールスローサラダ めだまのおやしゼリー	 BOOK	ベーコン, ぶたにく, とり にく, だいず, チーズ, ぎゅう にゅう, かんてん, カルピス	こめ, あぶら, じゃがいも, バ ター, さとう	トマトピューレ, にんにく, たまねぎ, にん じん, トマトジュース, トマトケチャップ, キャベツ, いちご	646 20.8
8 月	ミニきなこあげパン ミニココアあげパン にくだんごいりはるさめスープ じゃがバター		きなこ, ぎゅうにゅう, とり にく, ぶたにく, たまご, うず らのたまご	さとう, かたくりこ, はるさ め, じゃがいも, バター	にんじん, たけのこ, ほししいたけ, しょう が, ねぎ, こまつな	658 24.2
9 火	つけカレーうどん ゆでやさい スイートポテト	 BOOK	けずりぶし, ぶたにく, あぶ らあげ, かまぼこ, ぎゅう にゅう, なまクリーム, たま ご	あぶら, かたくりこ, うどん, さつまいも, さとう, バター	たまねぎ, にんじん, ねぎ, ほししいたけ, こ まつな, もやし	595 22.7
10 水	ごはん だいこんとはるさめのちゅうかに しらたまスープ		ぎゅうにゅう, ぶたにく, け ずりぶし, とうふ, こんぶ, と りにく, たまご	こめ, ごまあぶら, あぶら, は るさめ, さとう, しらたまこ	だいこん, にんじん, にんにく, しょうが, に ら, ほししいたけ, キャベツ, ねぎ, こまつな	584 21.7
12 金	ごはん さけのしおやき いりどり みそしる		ぎゅうにゅう, さけ, とり にく, けずりぶし, とうふ, みそ	こめ, あぶら, いとこんにゃ く, さとう	にんじん, れんこん, たけのこ, ほししいた け, ごぼう, さやいんげん, こまつな, しめ じ, ねぎ	580 33.2
15 月	ミートソーススパゲティー チョコカップケーキ コールスローサラダ	 BOOK	ぶたにく, とりにく, チーズ, ぎゅうにゅう,	スパゲティー, オリーブオ イル, あぶら, さとう, こむぎ こ, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, た まねぎ, ホールトマト, トマトペースト, ト マトケチャップ, キャベツ	654 18.5
16 火	ショートニングパン マッシュビーンコロッセ ゆでやさい ベーコンとやさいのスープ	 BOOK	ぎゅうにゅう, レンズまめ, ぶたにく, とりにく, チーズ, たまご, ベーコン, ぶたにく	じゃがいも, こむぎこ, パン こ, あぶら	たまねぎ, にんじん, キャベツ, もやし, こま つな	639 26.1
17 水	チキンライス はくさいのクリームシチュー エルマーのオレンジゼリー	 BOOK	とりにく, ぎゅうにゅう, ぶ たにく, なまクリーム, かん てん	こめ, バター, あぶら, じゃが いも, こむぎこ, さとう	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマ トケチャップ, パセリ, はくさい, しめじ, 札 ツジュース, みかん (かん)	619 19.0
18 木	チキンカレー ふくじんづけ りっちゃんサラダ	 BOOK	とりにく, ぎゅうにゅう, 粉 かつお, ハム	こめ, あぶら, じゃがいも, バ ター, こむぎこ, さとう	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, ト マト, にんじん, りんご, トマトケチャップ, ふくじんづけ, キャベツ, とうもろこし, きゅうり	674 18.3
19 金	フランスパン タンドリーサバ フライドポテト やさいスープ		ぎゅうにゅう, さば, ヨーグ ルト, とりにく	ソフトフランスパン, オ リーブオイル, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, レモン汁, しょうが, と うがらし, キャベツ, にんじん, こまつな	634 28.7
22 月	チャーハン はるまき ちゅうかスープ		むきえび, ベーコン, たまご, ぎゅうにゅう, ぶたにく, と りにく	こめ, あぶら, ごま, はるさめ, かたくりこ, はるまきのか わ, ごまあぶら	ねぎ, にんじん, ほししいたけ, ピーマン, に ら, たけのこ, もやし, にんにく, しょうが, しなちく, キャベツ, こまつな	586 24.9
24 水	ごはん だいこんおろし やきさかな とんじる	 BOOK	ぎゅうにゅう, さわら, けず りぶし, ぶたにく, とうふ, み そ	こめ, さとう, じゃがいも, い たこんにゃく	だいこん, こねぎ, にんじん, ごぼう, ねぎ	654 31.8
25 木	エクレアパン フレンチサラダ ヌードルスープ	 BOOK	ぎゅうにゅう, ベーコン, ぶ たにく	あぶら, さとう, 又イコ	キャベツ, きゅうり, にんじん, たまねぎ, り んご, にんにく, パセリ	607 20.4
26 金	キムタクチャーハン わかめスープ くだもの		ぶたにく, ぎゅうにゅう, と りにく, みそ, とうふ, わかめ	こめ, あぶら, ごま, ごまあぶ ら	にんじん, キムチ, たくあん, ピーマン, にん にく, たまねぎ, ねぎ, くだもの	587 21.3

※ 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。

※ **BOOK** =ブックメニューとなります。

