

# 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2年

北区立 桐ヶ丘郷小学校

日曜	こんだて	にぎゆゆう	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	行事
			ちや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		
3月	せつぶんごはん いわしのにびたし ゆかりがけ すましじる		じゃこ,だいず,ぎゅうにゅう, 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	A5
4火	ごはん かんこくスープ ぶたキムチサラダ		ぎゅうにゅう,とりにく,たまご, ぶたにく	こめ,あぶら,トック,ごま,ごまあぶら	にんにく,しょうが,しいたけ,にんじん, もやし,キャベツ,ねぎ,こまつな, キムチつけ	578 22.3	B4
5水	さんまごはん すいもの やさいのこぶちゃあえ		さんま,けずりぶし,こんぶ, ぎゅうにゅう	こめ,ごま,かたくりこ,はくりきこ, あぶら,さとう	みつば,キャベツ,だいこん,にんじん, きゅうり	592 20.7	B4
6木	はいがパン メンチカツ トマトのスープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく,とりにく, おから,たまご,ベーコン, とりにく	はいがパン,はくりきこ,パンこ, あぶら,じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,トマト,パセリ	572 23.1	
7金	ビビンバ わかめスープ くだもの		ぶたにく,たまご,みそ,ぎゅうにゅう, とりにく,とうふ, わかめ	こめ,あぶら,さとう,ごまあぶら, ごま	にんにく,もやし,こまつな,にんじん, たまねぎ,ねぎ,りんご	628 26.3	
10月	チリビーンズライス フレンチサラダ		ベーコン,ぶたにく,とりにく, だいず,ぎゅうにゅう	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,きゅうり, りんご	634 20.5	1年のみ A4
12水	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,しょうが, とうがらし,キャベツ,にんじん, こまつな	634 28.7	
13木	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,しらたまご	だいこん,にんじん,にんにく,しょうが, にら,しいたけ,キャベツ,ねぎ, こまつな	584 21.7	
14金	スパゲテーナポリタン フレンチサラダ おからチョコレートケーキ		ベーコン,ぶたにく,えび, チーズ,ぎゅうにゅう,たまご, おから	スパゲティー,あぶら,さとう, バター,はくりきこ,くるみ, こなさとう	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん, ピーマン,マッシュルーム,トマト, トマトケチャップ,トマトピューレ, キャベツ,きゅうり,りんご	678 26.5	
17月	ピザトースト ABCスープ じゃがいものハニーサラダ		ベーコン,ピザチーズ,ぎゅうにゅう, とりにく	しょくパン,あぶら,じゃがいも, アルファベットマカロニ, はちみつ	にんにく,たまねぎ,ピーマン,トマト, トマトケチャップ,マッシュルーム, にんじん,キャベツ,セロリー, きゅうり	623 24.0	
18火	とりごぼうのピラフ はくさいのクリームシチュー にんじんサラダ		とりにく,ハム,たまご,ぎゅうにゅう, ぶたにく,なまクリーム, ツナかん	こめ,バター,あぶら,じゃがいも, はくりきこ,すりごま	にんじん,しょうが,ごぼう,さやいんげん, たまねぎ,はくさい,しめじ, パセリ,らっきょう,レモン	620 22.9	
19水	やきそば べにしょうが しらたまフルーツポンチ		ぶたにく,ぎゅうにゅう,とうふ	ちゅうかめん,あぶら,さとう, しらたまご	たまねぎ,にんじん,キャベツ,もやし, にら,あおのり,しょうが,みかん, パイン,もも	630 19.0	
20木	フレンチトースト にくだんごのトマトに グリーンサラダ		たまご,ぎゅうにゅう,とりにく	しょくパン,さとう,バター, あぶら,じゃがいも,はくりきこ	にんにく,セロリー,たまねぎ,にんじん, ホールトマト,トマトピューレ, トマトケチャップ,キャベツ, きゅうり	608 23.5	
21金	おちゃづけ さけのしおやき いりどり		わかめごはんのもと,こんぶの つくだに,けずりぶし,こんぶ, ぎゅうにゅう,さけ,とりにく	こめ,ごま,あらね,あぶら, じゃがいも,こんにやく,さとう	うめぼし,みつば,にんじん,たけのこ, しいたけ,ごぼう,さやいんげん	623 31.4	
25火	むぎごはん かじょうどうふ こんにやくサラダ		ぎゅうにゅう,なまあげ,ぶたにく, けずりぶし	こめ,おおむぎ,さとう,はるさめ, ごまあぶら,かたくりこ, こんにやく,あぶら,ごま	にんじん,たまねぎ,たけのこ,キャベツ, しょうが,にんにく,しいたけ, こまつな,きゅうり,もやし	651 23.4	4組遠足
26水	あんかけうどん あぶらあげのはるまき くだもの		こんぶ,とりにく,かまぼこ, わかめ,ぎゅうにゅう,ぶたにく, えび,あぶらあげ	うどん,かたくりこ,あぶら, はるさめ,ごまあぶら	しいたけ,にんじん,ねぎ,たまねぎ, こまつな,たけのこ,にら,もやし, くだもの	587 25.4	
27木	えびチャーハン ジャンボぎょうざ きくらげととうふのスープ		えび,ベーコン,たまご,ぎゅうにゅう, ぶたにく,とりにく, とうふ	こめ,あぶら,ごま,ぎょうざの かわ,ごまあぶら,かたくりこ	ねぎ,にんじん,しいたけ,ピーマン, しょうが,キャベツ,にら,にんにく, きくらげ	663 26.0	
28金	チキンカレー ふくじんづけ グリーンサラダ		とりにく,チーズ,ぎゅうにゅう, かつお,ハム	こめ,あぶら,じゃがいも,バター, はくりきこ,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, コーン,きゅうり	699 18.0	

※ 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。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

※ 行事欄表示はA時程=A B時程=B BOOK=ブックメニュー クラス=ランチルーム給食又はバイキング給食 社会科見学=社となります。

