



2月のこんだて(後半)



日・曜日	主食(黄)	牛乳(赤)	デザート	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料	エネルギー 小学部 中高等部 (kcal)
17・月				こうやどうふのちゅうかに	こうやどうふ、ぶた肉	ごま油、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、はくさい、干しいたけ、しょうが、だけのこ	とりがら、酒、砂糖、塩、しょうゆ、かき油	547
				ほうれんそうのみそしる	いとかまぼこ、油あげ、みそ		ほうれん草、だいこん、えのきたけ	かつおこんぶだし	656
18・火				さつまいものクリームシチュー	とり肉、牛乳	さつまいも、米粉、生クリーム、バター、オリーブ油、シチューの素	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	塩、こしょう、とりがら	638
				キャベツとコーンのサラダ	チキンハム	オリーブ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	766
19・水				おやこどん	とり肉、たまご、とうふ	米、かたくり粉	たまねぎ、白ねぎ	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、かつおこんぶだし	593
				かぶのおすまし	油あげ		かぶ、はくさい、にんじん、しめじ	みりん、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし	712
20・木				とりのくわやき	とり肉			しょうゆ、砂糖、みりん、酒	528
				こまつなのおろしあえ	油あげ		こまつな、キャベツ、だいこん、しめじ	塩、しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	634
				じゃがいものみそしる	とうふ、みそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ねぎ	かつおこんぶだし	
21・金				ぶたにくとさつまいものうまに	ぶた肉	さつまいも	たけのこ、たまねぎ、しょうが、にんじん	かつおこんぶだし、ケチャップ、しょうゆ、砂糖、酒	658
				あつあげとろみじる	ミニあつあげ、とり肉	かたくり粉	だいこん、にんじん、ほうれんそう、しめじ	酒、塩、しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	790
25・火				ツナごぼうごはん	ツナ	米	ごぼう、コーン缶	酒、しょうゆ	538
				きんときまめのあまに	きんときまめ			砂糖、塩	646
				しょうやなべふう	ぶた肉、とうふ		はくさい、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、しょうが、ゆず果皮、ゆず果汁	酒、みりん、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし	
26・水				さばのかばやきどん	さば	米、油、米粉	キャベツ、にんじん	酒、砂糖、塩、しょうゆ、みりん、こしょう	687
				さつまじる	とり肉、みそ	さつまいも	だいこん、たまねぎ、ねぎ	酒、かつおこんぶだし	824
27・木				くるまふいりおでん	とり肉、厚揚げ	じゃがいも、くるまふ	だいこん、にんじん	かつおこんぶだし、酒、みりん、砂糖、しょうゆ	517
				やさいのいそあえ	やきのり		はくさい、こまつな、にんじん	かつおこんぶだし、みりん、砂糖、しょうゆ	620
28・金				ビーフカレー	ぎゅう肉	米、じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、にんにく、りんごペースト、トマト缶	とりがらだし、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、アレルゲンフリーカレーフレーク	675
				ツナサラダ	ツナ		キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	810

中3-1
卒業
リクエスト

小6
卒業
リクエスト
献立

※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。

〈かぶ〉
 19日の給食に使用されているかぶ。春の七草の一つでもある野菜です。旬の時期は3月～5月と10月～12月の年に2回あります。かぶは実も葉も食べることができ、ビタミンCやカリウムなどの栄養が含まれています。

