

2月の献立予定表

七城小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
					きいろ	あか	みどり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	すい	あだまがよろこぶめし		とうふのみそしる じゅけんにかつおあえ たまごやき	こめ こんにやく さとう	ぎゅうにゅう とり とうふ わかめ いりこ	こんにんじん ぎょう いんげん えのきだけ はくさい ねぎ きゅうり もやし	575	23.9	中学校のお兄さんやお姉さんの受験応援メニューです。
2	もく	しょくパン		はくさいのクリームに コーンとツナのサラダ	パン バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう とり ツナ チーズ	はくさい たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり	606	22.6	旬の白菜がたっぷり入ったクリーム煮です。
3	きん	むぎごはん		のっぺいじる ごまあえ いわしおかに せつぶんまめ	こめ むぎ こんにやく でんぶん ごま さとう さといも	ぎゅうにゅう とり だいす いわし	にんじん だいこん ぎょう しいたけ もやし こまつな きゅうり	650	25.6	今日は節分メニューです。豆をたべて、邪気をはらいましょう。
6	げつ	むぎごはん		マーボーとうふ あますあえ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶた とうふ だいす	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ	598	23.9	豆腐がぐずれにくいように1度湯通しするのがポイントです。
7	か	こくとうパン		はくさいのスープ コロケ フレンチサラダ	パン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん はくさい たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり パイン	620	19.5	白菜はビタミンCが豊富で風邪の予防に効果的です。
8	すい	むぎごはん		だいすのごもくに はるさめのすのもの	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とり ハム だいす	にんじん だいこん しいたけ いんげん きゅうり	604	22.6	かみかみメニューである大豆が入った五目煮です。
9	もく	しょくパン		キムチなべうどん エッグサラダ	パン うどん	ぎゅうにゅう ぶた たまご	だいこん もやし いらしめじ キムチ はくさい にんじん きゅうり キャベツ	598	23.3	ピリッと辛いキムチ鍋うどんではのしんから温まりましょう。
10	きん	えこめ牛でハヤシライス		だいこんとわかめのサラダ	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう わかめ とり	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース だいこん きゅうり	687	24.1	やわらかく、うまみのあるえこめ牛でハヤシライスです。
13	げつ	ヘルシーどん		みそけんちんじる	こめ でんぶん あぶら むぎ こんにやく さとう	ぎゅうにゅう たまご とうふ とり	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ ねぎ だいこん ぎょう	582	23.3	街頭拍撃くんの作品「ヘルシー丼」です。
14	か	しょくパン		クリームシチュー ナッツサラダ	パン マカロニ さとう じゃがいも ピーナッツ あぶら	ぎゅうにゅう とり チーズ クリーム	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり	580	23.2	しょくパンをクリームシチューにつけて食べて下さいね。
15	すい	むぎごはん		みそおでん わかめのすのもの	こめ むぎ さといも さとう ねりごま ごま こんにやく	ぎゅうにゅう とり うすだまご わかめ ちくわ	だいこん にんじん こんにん キャベツ とうもろこし きゅうり	624	25.9	海藻の食物繊維はお腹の中をきれいにしてくれます。
16	もく	フィッシュバーガー		はるさめスープ ゆでキャベツ	パン あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ホキ ウイナー	はくさい たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり	577	23.1	手を洗って、キャベツと魚をパンにはさんで食べましょう。
17	きん	ごもくおこわ		だいこんのみそしる ごまネーズあえ	こめ もち ごま	ぎゅうにゅう あげ とり ツナ	しいたけ だけのこ にんじん グリーンピース だいこん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	576	20.9	中学校の学校田でとれたもち米で五目おこわを作ります。
20	げつ	コッペパン		とうふのちゅうかスープ ホイコーロー	パン さとう あぶら ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とり わかめ ぶた とうふ	にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	609	26.9	キャベツがたっぷり入ったホイコーローです。
21	か	むぎごはん		ざくざくじる さけのしおやき じゅうねんあえ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら さといも ごま	ぎゅうにゅう とり サク ちくわ	にんじん だいこん ぎょう しいたけ ほうれんそう もやし	579	29.3	今月のあじめくりは「ふくしまけん」です。
22	すい	こぎつねごはん		すましじる ひじきのサラダ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ だいす とり あげ ハム	にんじん えだまめ えのきだけ ねぎ ひじき キャベツ きゅうり	585	25.1	きつねも好きな油揚げが入ったこぎつねごはんです。
23	もく	しょくパン		ポークビーンズ ヤーコンいりゴマネーズあえ	パン じゃがいも ヤーコン ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶた だいす	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり	579	24.5	ジャキジャキのヤーコンが入った和え物です。
24	きん	むぎごはん		あつあげのたまごとじ するめのすのもの	こめ むぎ さとう ごま しらたき	ぎゅうにゅう とり たまご いか あげ	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり だいこんのは	619	27.2	豆腐をあげた「厚揚げ」がたっぷり入った天婦羅です。
27	げつ	こくとうむしパン		ごもくうどん だいこんのマヨネーズあえ	ごむぎ こ くらざとう うどん ごま あぶら	ぎゅうにゅう とり あげ ツナ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ だいこん キャベツ	635	19.5	1個ずつ手作りでこくとうむしパンを作ります。
28	か	むぎごはん		ごじる いわしのカリカリフライ はくさいのこんにんあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう とうふ あげ いりいわし だいす	にんじん しいたけ だいこん ねぎ はくさい きゅうり こんにん	625	22.3	つぶつぶの粒状の大豆が入ったみそじる「ごじる」の音場です。