

2月 がっこうきゅうしよくこんだてひょう



小学校 (Aちく)

(一人当たりの平均栄養摂取量)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	つかわれているしよくひん			エネルギー (キロカロリー)	しよくひんとうりょう 食塩相当量 (グラム)
			おもにからだを つくるもの	おもにからだのちようしを ととのえるもの	おもにエネルギーの もとになるもの		
1	木	ごはん ぎゅうにゅう だいこんのうまに ゆきけし しょうばらし 庄原市の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう ぶたにく あげはん とりにく	しょうが だいこん にんじん たまねぎ ごぼう しゅんぎく	ごはん あぶら さとう しらたまもち さといも	577	2.3
2	金	いわしのかばやきどんぶり ぎゅうにゅう はくさいのこんぶあえ すましじる ふくまめ ぎょうじしよく 行事食	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ふ だいず	しょうが はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ かいわれだいこん	ごはん でんぷん あぶら さとう	595	2.0
5	月	ごはん ぎゅうにゅう チリコンカン ゆでやさい	ぎゅうにゅう ぶたにく あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ ハム	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ とうもろこし えだまめ	ごはん オリーブあぶら じゃがいも あぶら	601	1.4
6	火	ごはん ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう ワントンスープ	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた	ごぼう とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん もやし ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう ワンタンのかわ	606	1.6
7	水	なめし ぎゅうにゅう おでん いやかん	ぎゅうにゅう しらすぼし さけ ぎゅうにく なまあげ あげはん うずらたまご	ひろしまなづけ こんにやく にんじん だいこん いやかん	ごはん ごま じゃがいも さとう	600	2.1
8	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ だいずのごもくに げんきじる	ぎゅうにゅう さば だいず ぎゅうにく あげはん こんぶ あぶらあげ しらすぼし みそ	しょうが にんじん れんこん こんにやく さやいんげん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぷん あぶら じゃがいも	651	2.3
9	金	クロワッサン ぎゅうにゅう カキのシチュー レタスサラダ	ぎゅうにゅう カキ とりにく ハム	にんじん たまねぎ パセリ レタス とうもろこし レモン	クロワッサン あぶら じゃがいも こむぎこ オリーブあぶら さとう	562	2.3
13	火	ごはん ぎゅうにゅう こおりどうふのたまごとし みそしる ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう こおりどうふ とりにくたまご あぶらあげ わかめ みそ ひじき かつおぶし	にんじん たまねぎ いら ほしいたけ はくさい ねぎ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	578	2.3
14	水	くれっこげんきカレー ぎゅうにゅう やさいサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし レモン	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ オリーブあぶら さとう	634	2.3
15	木	ごはん ぎゅうにゅう ホキのピリツとがらめ せんべいじる あおもりけん 青森県の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	にんにく しょうが ねぎ ほしいたけ にんじん ごぼう こんにやく はくさい しめじ しろねぎ	ごはん でんぷん じゃがいも あぶら さとう なんぶせんべい	600	1.7
16	金	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこなべ はくさいのごまあえ なつとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ なつとう	しょうが にんじん ごぼう だいこん たまねぎ いら はくさい	ごはん でんぷん ごま さとう	594	2.0
19	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかにこみ ナムル りんご	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく やきぶた	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ほしいたけ えだまめ ほうれんそう もやし りんご	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	594	1.8
20	火	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのてんぷら わけぎのぬた かきたまじる ひろしまけん 広島県の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう あかうお かまぼこ みそ たまご	わけぎ ねぎ にんじん たまねぎ かいわれだいこん	ごはん てんぷらこ あぶら さとう でんぷん	590	2.0
21	水	ごはん わふうカレーうどん ぎゅうにゅう かみかみソテー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく しらすぼし	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな とうもろこし	ごはん うどん でんぷん ごまあぶら	576	1.6
22	木	さかなそぼろごはん ぎゅうにゅう ぶたじる	ぎゅうにゅう まぐろ たまご ぶたにく なまあげ みそ	さやいんげん にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	ごはん あぶら さつまいも	584	1.9
26	月	おやこどんぶり ぎゅうにゅう のっぺいじる とうほくちほう 東北地方の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん ほしいたけ かいわれだいこん	ごはん さとう さといも でんぷん	580	2.3
27	火	ごはん キムチラーメン ぎゅうにゅう だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ まぐろ	にんじん たまねぎ もやし はくさい はくさいキムチ ねぎ だいこん レモン	ごはん ちゅうかめん あぶら オリーブあぶら さとう	581	2.0
28	水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのからあげ なのはなあえ みそしる	ぎゅうにゅう さわら たまご こおりどうふ わかめ みそ	なのはな ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	ごはん からあげこ こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	631	2.0
29	木	ごはん ぎゅうにゅう タンドリーチキン レタス ヘルシースープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン	たまねぎ レモン レタス キャベツ にんじん セロリ パセリ	ごはん さとう じゃがいも	583	1.7

※物資の都合により、献立および食材を変更する場合があります。

日本食品標準成分表(八訂)により算出



こんげつ きゅうしよくひ
今月の給食費

$$\text{えん} \quad \text{かい} \quad \text{えん}$$

$$250(\text{円}) \times 19(\text{回}) = 4,750(\text{円})$$

