

2月がつこうきゅうしょくこんだてひょう



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	つかわれているしょくひん			エネルギー (キロカロリー)	しょくえんそとうりょう 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		
3	月	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 ぎょうじしょく 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	618	2.0
4	火	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかにこみ ナムル	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 ほししいたけ えだまめ ほうれんそう もやし	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	587	1.8
5	水	さかなそぼろごはん ぎゅうにゅう ぼたんじる	ぎゅうにゅう まぐろ たまご いのししにく あぶらあげ みそ	さいいんげん 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	590	1.9
6	木	ごはん ぎゅうにゅう タンダーチキン 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	ごはん さとう じゃがいも	593	1.7
7	金	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	588	1.8
10	月	ごはん ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう ワンタンスープ	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	617	1.6
12	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゃんこなべ はくさいのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	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 もやし	ごはん おおむぎ でんぷん ごま さとう	591	1.7
13	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 あぶらあげ こんぶ しらすぼし みそ	しょうが にんじん れんこん こんにやく さいいんげん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぷん あぶら じゃがいも	653	2.2
14	金	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 とりにく 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	ごはん あぶら じゃがいも こめこ さとう オリーブあぶら	650	2.1
17	月	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 さとも	585	2.3
18	火	パン いちごジャム 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 レタス とうもろこし レモン	パン あぶら じゃがいも こめこ オリーブあぶら さとう いちごジャム	616	2.8
19	水	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	602	2.0
20	木	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 だいこん みずな	ごはん ちゅうかめん あぶら オリーブあぶら さとう	583	2.0
21	金	ごはん ぎゅうにゅう ホキのピリッとがらめ キャベツのむしに 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 キャベツ ほししいたけ 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 あぶら さとう なんぶせんべい	584	1.9
25	火	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 ほししいたけ かいわれだいこん	ごはん さとう さとも でんぷん	591	2.3
26	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	579	1.6
27	木	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 とりにく 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 とうもろこし えだまめ	ごはん あぶら じゃがいも	616	1.4
28	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのからあげ なのはなあえ みそじる	ぎゅうにゅう さわら たまご あぶらあげ 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	628	1.9

※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 きゅうしょくひ
今月の給食費

えん かい えん
250(円) × 18(回) = 4,500(円)

