

2月のこんだて

名張市立長瀬小学校



かんしゃして たべよう

	しゅしょく	こんだて	ちやにくになる しょくひん	ねつやちからに なるしょくひん	からだのちようしを とどのえるしょくひん	エネルギー (キロカロリー)
1 木	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのピザソース そくせきづけ すましじる	ぎゅうにゅう・いわし とうふ・こんぶ	ごはん あぶら	しょうが・はくさい・だいこん・にんじん ほうれんそう・えのきたけ	663
2 金	スライスパン ぎゅうにゅう	ドライカレーサンド コーンポタージュ ふくまめ	ぎゅうにゅう・とりミンチ ベーコン うずらたまご	パン じゃがいも あぶら	にんにく・しょうが・にんじん・たまねぎ パセリ・はくさい・ブロッコリー ホールコーン	704
5 月	ごはん ぎゅうにゅう	のざわなちりめん ちくぜんに かすじる	ぎゅうにゅう・しらすぼし とりにく・ぶたにく ちくわ	ごはん ごま こんにやく	のざわなづけ・にんじん・しいたけ れんこん・ごぼう・たけのこ・こまつな さやいんげん・だいこん・はくさい	625
6 火	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 はるさめスープ(タイピーエン)	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたミンチ・えび かいばしら・うずらたまご	ごはん マロニー あぶら	しょうが・にんじん・たまねぎ ねぎ・しいたけ・きくらげ はくさい・チンゲンサイ	655
7 水	コッペパン ぎゅうにゅう	マカロニサラダドック キムチスープ	ぎゅうにゅう・ツナ チーズ・ぶたにく たまご	パン マカロニ あぶら	キャベツ・にんじん・きゅうり たけのこ・もやし・しいたけ こまつな・はくさいキムチ	668
8 木	ごはん ぎゅうにゅう	チキンドリアふう サラダ	ぎゅうにゅう・ベーコン とりにく・たまご ロースハム	ごはん あぶら	パセリ・にんにく・たまねぎ マッシュルーム・にんじん ほうれんそう・キャベツ・ブロッコリー	668
9 金	レーズンパン ぎゅうにゅう	ちぢみ かんこくふうあえもの スープ	ぎゅうにゅう・かいばしら えび・たまご・さきいか ぎゅうにく・うずらたまご	パン ごまあぶら あぶら	にら・たまねぎ・にんじん・もやし ほうれんそう・にんにく・だいこん ねぎ・しめじ	678
13 火	ごはん ぎゅうにゅう	すまやきふう ピーナッツあえ こうなご	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ぶたにく・ちくわ やき豆腐・ピーナッツ	ごはん あぶら こんにやく	はくさい ・にんじん・たまねぎ キャベツ・こまつな・もやし・みずな	661
14 水	ごはん ぎゅうにゅう	わふうスパゲティ やさいがモリモリ(スープ) チロルチョコ	ぎゅうにゅう・えび・いか ベーコン・ぶたにく	スパゲティ パン ごまあぶら	たまねぎ・しいたけ・ むぼむ しょうが・たけのこ・きくらげ・ねぎ こまつな・はくさい・にんじん	685
15 木	ごはん ぎゅうにゅう	とうふハンバーグ うめふうみサラダ ひじきのにももの	ぎゅうにゅう・ぎゅうミンチ・とうふ ぶたミンチ・ひじき・あぶらあげ かにふうみかまほこ・さつまあげ	ごはん こんにやく あぶら	たまねぎ・にんじん・キャベツ ほうれんそう・もやし・れんこん さやいんげん・ホールコーン	706
16 金	ことうパン ぎゅうにゅう	ほうれんそうのグラタン コンソメスープ みかん	ぎゅうにゅう・ぶたにく ハム・チーズ うずらたまご	パン あぶら マカロニ	ほうれんそう・たまねぎ にんじん・キャベツ・みかん	725
19 月	ごはん ぎゅうにゅう	カレーライス フルーツヨーグルト ふくしんづけ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら	しょうが・にんにく・にんじん たまねぎ・さやいんげん・みかん・もも パインアップル・バナナ	713
20 火	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのアーモンドがらめ あえもの きりぼしだいこんのにももの	ぎゅうにゅう・ちくわ ロースハム・さつまあげ あぶらあげ	ごはん あぶら じゃがいも	キャベツ・だいこん・にんじん だいこん葉・さやいんげん・しいたけ きりぼしだいこん	708
21 水	コッペパン ぎゅうにゅう	あげパン チキンサラダ うみのさちスープ	ぎゅうにゅう・とりにく たら・あさり・かいばしら ぶたにく	パン あぶら	キャベツ・あかピーマン・ホールコーン さやいんげん・にんにく・はくさい ブロッコリー・ホールトマト	668
22 木	ごはん ぎゅうにゅう	ツナごはん ごまずあえ こうや豆腐のたまごとし	ぎゅうにゅう・ツナ・たまご あぶらあげ・ロースハム とりにく・こおり豆腐	ごはん カットマロニー ごま	ごぼう・ねぎ・キャベツ・にんじん しいたけ・たまねぎ・グリーンピース	659
23 金	スライスパン ぎゅうにゅう	ポテトサラダサンド クリームシチュー	ぎゅうにゅう・とりにく ロースハム だいず	パン あぶら じゃがいも	にんじん・キャベツ・たまねぎ ホールコーン・グリーンピース はくさい・ほうれんそう	695
26 月	ごはん ぎゅうにゅう	わかめごはん さいいものそぼろに みそじる	ぎゅうにゅう・さつまあげ あつあげ・とりミンチ とうふ・わかめ	ごはん さいいも こんにやく	にんじん・しょうが・さやいんげん ごぼう・だいこん・こまつな	663
27 火	ごはん ジョア	やきししゃも ごまあえ おでんふうに	ジョア・ししゃも・ちくわ ぎゅうすじにく・あつあげ うずらたまご	ごはん じゃがいも こんにやく	キャベツ・にんじん・ほうれんそう もやし・だいこん・さやいんげん	732
28 水	ごはん ぎゅうにゅう	かきたまうどん ツナサラダ	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・たまご ツナ・だいず	パン うどん	にんじん・しいたけ・ねぎ だいこん・キャベツ・ブロッコリー	663

食材料の都合により多少内容が変更する場合があります