

2月献立表

富山市立奥田北小学校

日付	こんだてめい	おもなざいりょう					
		血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (火)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・さかなのりきゅうあげ ・レモンあえ ・ちゅうかかきたまじる	しいら たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが かぶ きゅうり レモン もやし はくさい	ごはん こむぎこ でんぶん さとう	ごま あぶら
2 (水)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ☆いわしのとさに ・やさいソテー ・ぶたにくとじゃがいものうまに	☆いわし ☆かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう	グリーンアスパラガス にんじん いんげん	エリンギ たまねぎ たけのこ キャベツ	ごはん でんぶん ☆さとう じゃがいも	あぶら
3 (木)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・マーボー豆腐 ☆にんじんシューマイ ・おひたし ・せつぶんまめ	ぶたにく 豆腐 ☆たら だいず	ぎゅうにゅう	☆にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ たけのこ ほししいたけ ☆たまねぎ もやし	ごはん ☆さとう ☆こむぎこ ☆でんぶん	あぶら ☆ごまあぶら ☆ラード
4 (金)	・コッペパン ・ぎゅうにゅう ・とりにくのマーマレードソースかけ ・フレンチサラダ ・キャベツスープ ・バナナ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	カリフラワー きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ バナナ	コッペパン でんぶん マーマレード さとう	あぶら オリーブオイル
7 (月)	ふりかえきゅうぎょうび						
8 (火)	・むぎごはん ・ぎゅうにゅう ・ビーフストロガノフ ・チーズポテト ・グリーンサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー グリーンアスパラガス	たまねぎ しめじ きゅうり	ごはん むぎ じゃがいも さとう	あぶら ハヤシルウ
9 (水)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・ちゃんこなべ ・にまめ ・きざみあえ ・いよかん	つみれ やき豆腐 きんときまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん はくさい えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり いよかん	ごはん さとう	
10 (木)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ◆ぶたにくのたつたあげ ◆☆えびカツ ・ごまあえ ・みそしる ●☆はちみつレモンゼリー ●☆いちごのシュークリーム	ぶたにく ☆えび ☆たら うすあげ ☆たまご	ぎゅうにゅう ☆にゅう	チンゲンサイ にんじん	しょうが ☆たまねぎ もやし ねぎ ☆レモン ☆いちご	ごはん ☆でんぶん ☆パンこ ☆こむぎこ ☆さとう じゃがいも ☆みずあめ ☆はちみつ	あぶら ごま
14 (月)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ☆たまごロール ・しろいんげんまめのトマトあじ ・やさいのスープに ・かんぺい	☆たまご だいず いんげんまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん かぶのは	にんにく たまねぎ かぶ かんぺい	ごはん ☆さとう じゃがいも ☆でんぶん	あぶら
15 (火)	・ソフトめん ・ぎゅうにゅう ・ごもくあん ・ごまだれポテト ・きりぼしだいこんのドレッシングあえ ☆あじつけこざかな	ぶたにく	ぎゅうにゅう ☆かたちいわし	にんじん ブロッコリー	たけのこ ほししいたけ もやし キャベツ きりぼしだいこん	ソフトめん ☆さとう じゃがいも	あぶら ごま
16 (水)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・とりにくとレバーのカレーふうみ ・こまつなのナムル ・たらじる	とりにく ぶたレバー たら	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが もやし ごぼう はくさい ねぎ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
17 (木)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ☆さわらのしおやき ・いそあえ ・だいこんとあつあげのちゅうかに ・バナナ	☆さわら あつあげ	ぎゅうにゅう のり	チンゲンサイ にんじん いんげん	キャベツ だいこん しょうが バナナ	ごはん こんにゃく さとう	ごまあぶら
18 (金)	・こめこコッペパン ・ウインナー ・はくさいとりんごのサラダ ・コーンチャウダー ・オレンジジュース	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい きゅうり りんご たまねぎ とうもろこし オレンジ	こめこコッペパン さとう じゃがいも	オリーブオイル あぶら ホワイトルウ
21 (月)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・そばろどん (とりそばろ、いりたまご) ・よごし ・すましじる ☆ひなあられ	とりにく いりたまご 豆腐	ぎゅうにゅう わかめ ☆こんぶ ☆あおのり	こまつな にんじん	しょうが はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん さとう ☆もちごめ	あぶら ごま
22 (火)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ☆こあじのからあげ ・なばなひたし ・しろごまとうにゅううどん ・こくもつふりかけ	☆あじ ぶたにく うすあげ とうにゅう	ぎゅうにゅう	なばな にんじん	☆しょうが ☆にんにく もやし たまねぎ はくさい ねぎ	ごはん ☆でんぶん ☆パンこ さとう うどん こくもつふりかけ	あぶら ごま
24 (木)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ・いかとさといものにも ・うめフライピーズ ・こんぶあえ ・ポケットチーズ	いか ひよこまめ	ぎゅうにゅう こんぶ チーズ	にんじん	しょうが だいこん ゆかり かぶ きゅうり	ごはん こんにゃく さとう さといも でんぶん	あぶら
25 (金)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ☆さばのてりやき ・チンゲンサイソテー ・ぶたじる ・りんご	☆さば ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ とうもろこし はくさい ねぎ しょうが りんご	ごはん ☆さとう ☆みずあめ じゃがいも	あぶら
28 (月)	・ごはん ・ぎゅうにゅう ☆あかうおのしおやき ・れんこんのきんぴら ・とうふとやさいのうまに ・のりつくだに	☆あかうお ぶたにく もめん豆腐	ぎゅうにゅう のりつくだに	いんげん にんじん	れんこん たまねぎ もやし しめじ ねぎ しょうが	ごはん こんにゃく さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら

◆・●：選択献立

☆：加工食品またはそれに使われているおもな原材料