



# 2月 こんだてひょう



富山市立水橋西部小学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	使用している食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 %	
					赤 体をつくる	緑 体の調子を整える	黄 熱や力になる				
2	月	ごはん	○	カレーライス ふくじんあえ フルーツゼリー・ミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい ふくしんづけ パインアップル もも バナナ	ごはん あぶら ジャガイモ カレールウ ゼリー さとう	650	20.4	23.5	
3	火	ごはん	○	にしんのみぞれに ひじきとコーンのソテー たまごじ せつぶんまめ	せつぶん こんだて	ぎゅうにゅう にしんのみぞれに ベーコン ひじき ぶたにく こうやどうふ たまご だいず	とうもろこし こまつな たまねぎ にんじん	ごはん あぶら さとう こんにゃく ジャガイモ	681	33.2	33.3
4	水	ごはん	○	あじのりきゅうあげ ゆかりあえ なめこじる	ぎゅうにゅう あじ とうふ	しょうが もやし チングンサイ ゆかり だいこん にんじん なめこ	ごはん あぶら こむぎこ でんぶん ごま	559	26.1	31.7	
5	木	しょくパン	○	チキンフィレ だいこんサラダ かぼちゃクリームスープ	ぎゅうにゅう チキンフィレ いんげんまめ だしぶんにゅう なまクリーム	だいこん きゅうり たまねぎ かぼちゃ	しょくパン あぶら さとう ごまあぶら ジャガイモ	535	24.2	30.8	
6	金	ごはん	○	さばのみそに おひたし しおこうじなべ	ぎゅうにゅう さばのみそに ぶたにく やきどうふ	キャベツ こまつな にんじん はくさい ねぎ えのきたけ	ごはん こんにゃく	615	28.9	31.5	
9	月	ごはん	○	あつやきたまご かぶのいとどり サッポロラーメン だいすりかけ	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶたにく	かぶ きゅうり たまねぎ にんじん もやし とうもろこし ねぎ	ごはん ちゅうかめん だいすりかけ	619	24.8	22.7	
10	火	ごはん	○	てりやきチキン かいそうサラダ さといもといかのにもの	きときど ランチ	ぎゅうにゅう てりやきチキン かいそうミックス いか	キャベツ きゅうり にんじん だいこん いんげん	ごはん さとう ごまあぶら こんにゃく さといも	551	25.8	24.2
11	水					国旗 けんこく きねん にち 建国記念の日	国旗				
12	木	ごはん	○	◆しいらのレモンあじ ◆ハムカツ ごまあえ ぐだくさんじる ●いちごゼリー ●ガトーショコラ	せんたく こんだて	しいら ハムカツ ぎゅうにゅう あつあげ	チングンサイ キャベツ だいこん にんじん えのきたけ レモン	ごはん さとう でんぶん いちごゼリー ガトーショコラ ごま あぶら	617	22.1	20.5
13	金	ごはん	○	ししゃもフライ しょうがひたし にくどうふ	ぎゅうにゅう ししゃもフライ ぶたにく もめんどうふ	こまつな もやし しょうが にんじん たまねぎ はくさい しめじ ねぎ	ごはん あぶら こんにゃく さとう	608	27.0	31.1	
16	月					ふりかえ きゅうぎょうび 振替休業日					
17	火	ごはん	○	にんじんシユーマイ あますあえ ホイコーロー	ぎゅうにゅう にんじんシユーマイ ぶたにく	だいこん きゅうり にんにく たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ピーマン	ごはん さとう あぶら	558	21.9	28.4	
18	水	ごはん	○	とりにくとレバーのカレーふうみ ナムル ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたレバー とうふ	しょうが もやし こまつな にんじん はくさい ねぎ	ごはん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま	574	25.0	30.7	
19	木	コッペパン	○	たまごロール プロッコリーときのこのアヒージョ ボトフ いよかん	ぎゅうにゅう たまごロール ぶたにく	にんにく しめじ プロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん だいこん いよかん	コッペパン オリーブオイル じゃがいも	546	25.0	33.8	
20	金	ソフトめん	○	ソフトめんのミートソースかけ チーズドッグ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう だいすり ぶたにく レンズまめ	にんにく たまねぎ にんじん グリーンアスパラガス キャベツ	ソフトめん あぶら でんぶん チーズドッグ わふうドレッシング	716	31.9	26.5	
23	月					てんのう たんじょうび 天皇誕生日					
24	火	ごはん	○	たらとだいすりのあまからめ そえやさい やまとに	ぎゅうにゅう たら だいすり ぶたにく	しょうが プロッコリー キャベツ にんじん だいこん ほししいたけ	ごはん あぶら でんぶん さとう こんにゃく じゃがいも	614	27.2	27.1	
25	水	せきはん	○	とんかつ コーンあえ みそしる おいわいゼリー	そつきょう いわい こんだて	ぎゅうにゅう とんかつ わかめ	こまつな キャベツ とうもろこし にんじん たまねぎ しめじ	せきはん あぶら ジャガイモ さくらゼリー	606	22.2	22.7
26	木	ごはん	○	やきぎょうざ かぶうあえ えびとどうふのうのうに	ぎゅうにゅう ぎょうざ えび とうふ	だいこん きゅうり しょうが にんにく ほししいたけ にんじん はくさい ねぎ	ごはん ごまあぶら ごま あぶら さとう でんぶん	558	19.3	27.1	
27	金	ごはん	○	にょくどん (とりそぼろ) にょくどん (いりたまご) なばなひたし しらたまじる ひなあられ	ひなまつり こんだて	ぎゅうにゅう とりにく いりたまご うすあげ	たまねぎ なのはな もやし にんじん えのきたけ ほししいたけ ねぎ	ごはん あぶら さとう しらたまだんご ひなあられ	619	26.3	26.5