



# 2月 よていこんだてひょう



令和元年度 安中市立碓東小学校

給食回数18回

日	曜日	こんだてめい			きいろ		あか		みどり		1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
					ねつやちからになる		ちやくになる		からだのちようしをととのえる					
					たんすいかぶつ	しじつ	たんぱくしつ	むきしつ	いろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの				
3	月	パンズパン	ぎゅうにゅう	ミートボールのトマトソースにおまめのサラダ	パン マカロニ さとう	あぶら ごま	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり えだまめ	655	22.6	27.9	2.1
4	火	ごはん	ぎゅうにゅう	マーボーじゃがいもさんしょくナムル	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ラーゆ ごま	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが もやし	653	21.0	21.8	1.6
5	水	こめっこばん	ぎゅうにゅう	ゆきそばツナサラダ	パン ちゅうかめん さとう	あぶら	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ もやし レモン	594	26.3	19.7	3.3
6	木	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくのマールドソースこまつなのラーゆづけいなかじる	こめ かたくりこ さとう さといも	あぶら ラーゆ ごまあぶら	とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん だいこん	しょうが マーレード もやし ごぼう ねぎ こんにゃく	694	25.9	22.5	2.8
7	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのみそかけかみかみあえにらたまじる	こめ さとう かたくりこ	ごま	ぶたにく みそ とう ふ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	きりほしだいこん きゅうり たまねぎ ほししいたけ	656	31.3	22.2	2.7
10	月	ココアパン	ぎゅうにゅう	チリコンカンこんぶサラダ	パン じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	だいず ぶたにく ツナ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ にんにく りんご きゅうり キャベツ	675	26.4	24.3	3.2
12	水	バックラーメン	ぎゅうにゅう	ジャージャーめんだいこんサラダにくまん	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ しいたけ しょうが にんにく だいこん きゅうり	617	27.3	20.3	3.0
13	木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ポテトコロッケほうれんそうのおかかあえこしねじる	こめ じゃがいも さといも	あぶら	かつおぶし ぶたにく とう ふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし こんにゃく しいたけ ねぎ ごぼう	657	23.3	21.8	3.3
14	金	ごはん	ジョア	ハヤシライスチーズサラダ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく	ジョア なまクリーム おろし チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	631	21.7	16.1	2.7
17	月	くろパン	ぎゅうにゅう	きのこクリームのニョッキこざかなサラダ	パン ニョッキ さとう	おろし ごまあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム じゃこ	ほうれんそう	しめじ エリンギ たまねぎ キャベツ コーン	614	24.1	21.8	2.4
18	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたキムチどんボークシューマイはるさめサラダ	こめ さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	しょうが にんにく はくさい ねぎ もやし キャベツ きゅうり	626	22.7	18.1	2.5
19	水	ミルクパン	ぎゅうにゅう	スパゲティミートソースコーンサラダ	パン スパゲティ あぶら ドレッシング	おろし ごまあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	623	25.1	21.2	2.4
20	木	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのやくみソースかけキャベツとだいこんのあさづけとんじる	こめ さとう さといも かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	さば ぶたにく とう ふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	658	28.1	23.4	2.7
21	金	とうみょうポテチャーハン	ぎゅうにゅう	図書コラボこんだて「天気の子」 パリパリしょっかんのチキンサラダわかめスープ	こめ さとう ポテトチップス ラーメン	ごまあぶら ごま	ベーコン たまご とりにく とう ふ	ぎゅうにゅう わかめ	とうみょう にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	583	21.2	23.0	1.6
25	火	ごはん	ぎゅうにゅう	カルビスープてっこつサラダ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	ぶたにく たまご みそ チーズ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	はくさい だいこん ねぎ しょうが にんにく きりほしだいこん	628	22.5	23.6	2.6
26	水	シュガーあげパン	ぎゅうにゅう	ポトフかいそうサラダ	パン さとう じゃがいも	ドレッシング あぶら	ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり	691	21.1	32.0	3.4
27	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ポークカレーアーモンドサラダ	むぎ こめ じゃがいも さとう	アーモンド おろし あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり	694	20.8	24.8	2.2
28	金	とりめし	ぎゅうにゅう	ごまマヨネーズあえいわしのつみれじる	こめ さとう	ごま	とりにく かまぼこ いわし とう ふ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん だいこん	しょうが キャベツ コーン ねぎ	670	28.5	21.1	3.3

★ 安中市産の米：4、18、25日

★ ななめ太字の食材は安中市産です。

★ 3日は「節分」にちなんだこんだてで、大豆を使ったサラダです。

★ 21日は図書室とのコラボ給食「天気の子」です。

月平均	646	24.4	22.5	2.7
基準値	650	27.5	18.5	2.0

毎月19日は「いただきますの日」  
みんなでたのしく食事をしましょう。

