



2月 よていこんだて表

福岡小学校

日	こ ン だ て 名	からだ 体をつくる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギーのもと	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
1木	はちみつパン 牛乳 マカロニグラタン はるさめとにくだんごのスープ ゼリー	牛乳 とりにく チーズ しろはなまめ	にんじん たまねぎ たけのこ とうもろこし マッシュルーム こまつな はくさい きくらげ	パン マカロニ あぶら こむぎこ バター はるさめ	647	24.4	21.9	2.5	
2金	てまきずし 牛乳 (ごはん・たまごやき・えびてんぷら・のり) なっとうあえ すましじる とうにゅうプリン	牛乳 たまご えび のり なっとう とうふ わかめ かつおぶし	にんじん こまつな キャベツ えのき ながねぎ	ごはん あぶら こむぎこ	635	24.6	19.8	2.7	
5月	ごはん あじつきのり 牛乳 とりのてりやき ツナマカロニサラダ にらたまじる	牛乳 のり とりにく ツナ とうふ たまご	にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし にら にんにく しょうが	ごはん マカロニ ごま マヨネーズ かたくりこ	673	27.0	25.1	1.9	
6火	ごもくごはん 牛乳 いかフライ なめたけあえ さつまじる いちご	牛乳 とりにく いか あぶらあげ ぶたにく みそ のり	にんじん もやし えのき ほうれんそう ごぼう だいこん ながねぎ しいたけ いちご	ごはん さとう あぶら さつまいも	634	27.1	24.1	2.3	
7水	ごはん たまごふりかけ 牛乳 やきざかな やきにくサラダ とりだんごじる ミルメーク	牛乳 ほっけ ぶたにく あぶらあげ とりにく みそ	キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし にんじん もやし ながねぎ えどな ごぼう	ごはん ごま あぶら さとう	630	27.2	18.5	2.2	
8木	★6年生のリクエストこんだて★ みそラーメン 牛乳 あげぎょうざ ブロッコリーサラダ ミニアイス	牛乳 ぶたにく ハム みそ	にんじん たまねぎ きくらげ もやし ながねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんにく とうもろこし にら しょうが	ちゅうかめん あぶら ごま	644	25.2	22.4	2.7	
9金	ハヤシライス 牛乳 パリパリサラダ デコボン	牛乳 ぶたにく ツナ スキムミルク	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム ブロッコリー しめじ とうもろこし デコボン	ごはん じゃがいも あぶら ワンタン	673	20.2	20.1	2.0	
13火	カレーうどん 牛乳 ごぼうサラダ バナナマフィン	牛乳 とりにく ハム なるとまき	にんじん たまねぎ しいたけ ながねぎ えどな ごぼう きゅうり バナナ	うどん かたくりこ マヨネーズ こむぎこ	689	25.9	23.6	2.6	
14水	さんしょくピラフ 牛乳 チョコプリン ハンバーグデミソースがけ こんにゃくサラダ やさいスープ	牛乳 ハム ぶたにく とりにく ベーコン ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ もやし マッシュルーム パセリ	ごはん バター さとう あぶら ごま	712	21.7	23.1	2.7	
15木	ごはん 牛乳 さけのチーズフライ だいのいそに せんべじる ぶどうゼリー	牛乳 さけ さつまあげ あぶらあげ だいの とりにく	にんじん ごぼう だいこん はくさい ながねぎ しいたけ	ごはん あぶら さとう かやきせんべい	635	24.2	15.8	1.9	
16金	フレンチトースト メープル&マ&ガリ 牛乳 ミートボール グリーンサラダ げんまいいりスープ	牛乳 たまご ぶたにく とりにく	ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん きゅうり ながねぎ しょうが	パン バター げんまい さとう あぶら	619	23.1	22.3	2.9	
19月	ごはん 牛乳 ユーリンチー はるさめサラダ ワンタンスープ オレンジ	牛乳 とりにく ハム ぶたにく	にんじん きゅうり たまねぎ きくらげ ながねぎ もやし にら しょうが にんにく オレンジ	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ワンタン	660	26.3	15.9	2.1	
20火	ごはん 牛乳 さかなのさいきょうやき ごまじゃこサラダ ぶたにくとだいこんのもの いちご	牛乳 シルバー ぶたにく ちりめんじゃこ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん いんげん だいこん しょうが いちご	ごはん ごま さとう あぶら	649	27.2	20.0	2.0	
21水	こくとうパン 牛乳 とりにくの塩麹チーズやき にんじんナポリタン ABC スープ	牛乳 とりにく チーズ ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ ピーマン エリンギ ほうれんそう	パン バター あぶら マカロニ	626	28.9	21.3	2.8	
22木	とりそぼろごはん 牛乳 おさかなポテト こまつなサラダ いもだんごじる ぶじさんゼリー	牛乳 とりにく だいの ツナ あぶらあげ	こまつな きゅうり にんじん とうもろこし ほうれんそう だいこん ながねぎ しょうが	ごはん じゃがいも あぶら さとう	676	24.8	19.8	2.5	
26月	ごはん 牛乳 チンジャオロース だいがくいも フォーのスープ	牛乳 とりにく ぶたにく	たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん もやし こまつな パプリカ しょうが にんにく	ごはん さつまいも あぶら ごま さとう フォー	659	21.6	16.0	1.6	
27火	あかかぶあおなごはん ますマヨネーズフライ ひじきサラダ じゃがいものそぼろに ジョア	さくらます ひじき ツナ ぶたにく さつまあげ ジョア	にんじん キャベツ きゅうり しいたけ いんげん	ごはん ごま あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	616	22.9	13.5	2.5	
28水	ナン 牛乳 シーザーサラダ キーマカレー クレープ	牛乳 ぶたにく ベーコン だいの チーズ	ブロッコリー キャベツ トマト きゅうり にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	ナン じゃがいも あぶら クルトン	696	25.6	30.7	2.6	
29木	ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう おかかあえ はるさめスープ フルーツゼリー	牛乳 とりにく ぶたにく かつおぶし	にんじん たまねぎ しいたけ ごぼう ブロッコリー もやし チンゲンサイ えだまめ	ごはん はるさめ かたくりこ あぶら さとう ごま	641	22.8	15.6	2.1	
都合により献立を変更・中止する場合があります。 申し訳ありませんが、ご了承ください。					今月の平均	659	15.7%	28.3%	2.3
					学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の 13~20% 20~30%		2.0 未満