



# 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