



## 2月 こんだてざいりょうひょう



小学校

令和6年度

おい町立学校給食センター

日付	こんだてめい	おもにからだをつくる (あか)	おもにエネルギーになる (き)	おもにからだのちようしを ととのえる(みどり)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂肪 食塩相当量
3 (月)	まつのうえんのごはん 牛乳 いわしのかばやき はくさいのおかかあえ かみなりじる せつぶん まめ こんだて	牛乳 いわし かつおぶし とうふ だいず	こめ あぶら さとう でんぷん こんにやく ごまあぶら	つちしょうが はくさい キャベツ ごぼう だいこん にんじん しいたけ あおねぎ	634 kcal 89.2 g 26.4 g 19.3 g 1.9 g
4 (火)	げんまいごはん 牛乳 ようふうおでん ほうれんそうのいたためもの ふりかけ	牛乳 とりにく ちくわ ベーコン かつおぶし のり	こめ げんまい じゃがいも こんにやく さとう あぶら	だいこん にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ コーン	595 kcal 95.1 g 22.2 g 13.9 g 2.0 g
5 (水)	ポークハヤシライス 牛乳 マカロニサラダ	牛乳 ぶたにく あかみそ	こめ あぶら マーガリン さとう こめこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく ミディマト キャベツ ブロッコリー	612 kcal 99.6 g 23.8 g 13.7 g 1.6 g
6 (木)	むぎごはん 牛乳 チゲなべ ビーフンサラダ みかん	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ツナ こんぶ	こめ おおむぎ ごまあぶら ビーフン あぶら さとう	はくさい にんじん にんにく だいこん しいたけ みかん しろねぎ なら つちしょうが もやし キャベツ あおねぎ	601 kcal 98.0 g 24.0 g 14.9 g 1.8 g
7 (金)	チキンライス 牛乳 やさしいチップス だいこんのスープ	牛乳 とりにく ベーコン	こめ あぶら じゃがいも さつまいも	トマトジュース たまねぎ にんじん コーン れんこん だいこん はくさい しいたけ	607 kcal 93.2 g 19.5 g 18.0 g 2.2 g
10 (月)	むぎごはん 牛乳 ユーリンチー キャベツのつけものあえ ぐたくさんみそじる	牛乳 とりにく じゃこてん みそ	こめ おおむぎ こめこ でんぷん さとう ごまあぶら さつまいも	あおねぎ つちしょうが にんにく キャベツ しそ にんじん だいこん きゅうり はくさい しいたけ	602 kcal 98.1 g 28.0 g 13.4 g 2.4 g
12 (水)	ツナピラフ 牛乳 やさしいごまドレッシングあえ うちまめのコーンクリームスープ	牛乳 ツナ ベーコン うちまめ	こめ あぶら さとう ごま こめこ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ ほうれんそう コーン しめじ	622 kcal 94.3 g 21.4 g 20.4 g 2.3 g
13 (木)	さかもとまいのごはん 牛乳 さといもいりハンバーグ ブロッコリーサラダ わかさわかめのたまごスープ	牛乳 ぶたにく とりにく チキンハム わかさわかめ たまご とうふ	こめ さとう でんぷん こめこ ノンエッグマヨネーズ さといも	つちしょうが ブロッコリー キャベツ コーン はくさい にんじん しいたけ たまねぎ	615 kcal 87.6 g 22.1 g 18.5 g 1.5 g
14 (金)	しよくパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツのソテー みくにさんなしゼリー	牛乳 だいず ぶたにく ポークウインナー	しよくパン じゃがいも あぶら さとう こめこ ゼリー	たまねぎ にんじん にんにく ミディマト キャベツ こまつな	612 kcal 89.6 g 27.5 g 19.1 g 2.3 g
17 (月)	むぎごはん 牛乳 わふうローストチキン きりぼしとこまつなのごまあえ さつまじる	牛乳 とりにく ツナ うすあげ みそ	こめ おおむぎ さとう ごま さつまいも こんにやく	つちしょうが だいこん こまつな きりぼしだいこん にんじん ごぼう あおねぎ	616 kcal 94.8 g 28.3 g 16.7 g 2.1 g
18 (火)	わかめごはん 牛乳 オムレツ やさしいケチャップソテー キャベツのスープに	牛乳 たきこみわかめ たまご ベーコン ポークウインナー	こめ あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ だいこん しめじ	606 kcal 87.2 g 20.4 g 18.9 g 2.7 g
19 (水)	ポークカレーライス 牛乳 ツナサラダ キャンディチーズ	牛乳 ぶたにく ツナ チーズ	こめ じゃがいも あぶら カレールウ マーガリン さとう うめジャム	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	640 kcal 101.7 g 25.0 g 19.1 g 2.0 g
20 (木)	げんまいごはん 牛乳 マーボーだいこん パンサンスー あじつけのり	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ チキンハム あじつけのり	こめ げんまい あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	だいこん たまねぎ にんじん しろねぎ つちしょうが にんにく キャベツ きゅうり	640 kcal 93.0 g 24.7 g 22.1 g 1.6 g
21 (金)	かわかみまいのごはん 牛乳 さわらのたつたあげ ほうれんそうのうめあえ キャベツとたまごのちゅうかスープ	牛乳 さわら かつおぶし たまご	こめ こめこ でんぷん あぶら さとう	つちしょうが ほうれんそう はいにく きりぼしだいこん はくさい キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	617 kcal 88.1 g 26.8 g 18.3 g 1.7 g
25 (火)	むぎごはん 牛乳 カレーなべうどん ひじきのベーコンいため	牛乳 ぶたにく うすあげ ベーコン ひじき	こめ おおむぎ こめこめん カレールウ でんぷん あぶら さとう	だいこん にんじん はくさい しろねぎ ピーマン	593 kcal 94.0 g 20.6 g 17.2 g 1.9 g
26 (水)	ゆかりごはん 牛乳 とりにくとねぎのいりに のりまめポテト かきたまじる	牛乳 とりにく ちくわ だいず あおのり たまご とうふ	こめ ごま さとう でんぷん じゃがいも あぶら	ゆかり しろねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ	637 kcal 93.2 g 30.0 g 19.1 g 2.5 g
27 (木)	げんまいごはん 牛乳 にくじゃが はくさいとこまつなのごまあえ じゃこのあまから	牛乳 ぶたにく にぼし	こめ げんまい じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん はくさい こまつな コーン	602 kcal 99.3 g 25.4 g 12.6 g 1.6 g
28 (金)	キムチチャーハン 牛乳 だいこんサラダ みそワントンスープ	牛乳 ぶたにく かまぼこ ベーコン みそ こんぶ	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ ワンタン さとう	しいたけ なら コーン もやし にんじん だいこん にんにく きゅうり はくさい つちしょうが キャベツ たまねぎ あおねぎ	597 kcal 90.8 g 21.2 g 14.9 g 2.5 g

SDGs献立



アイアン こんだて

はっぴー こんだて