

# 2月 こんだてよてい表



2025.2

関屋小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
 <b>せつぶんこんだて 節分献立</b> ～ いわしのおい <sup>おに</sup> は鬼 <sup>にがて</sup> の苦手 <sup>おに</sup> なにおいといわれています。いわしを <sup>た</sup> 食べて鬼 <sup>おに</sup> を <sup>お</sup> 追 <sup>お</sup> い <sup>はら</sup> きましょう ～								
3 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 650 kcal
	こんさいじる	じゃがいも こんにゃく		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ	たんぱく質 28.8 g
	いわしのかばやき	でんぶん さとう	あげあぶら	いわし				脂質 17.8 g
	のりすあえ		あぶら	ツナ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし	食塩相当量 1.8 g
	せつぶんまめ			だいず				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 632 kcal
	たまごとうふやさいのとろみスープ	さといも でんぶん		たまご とうふ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ しょうが	たんぱく質 24.1 g
	チキンたれかつ	さとう パンこ こむぎこ	あげあぶら	とりにく				脂質 22.1 g
	れんこんのごまネーズあえ		ごま ノイグ マネーズ				キャベツ れんこん きゅうり コーン	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5 日 (水)	ココアあげパン	こむぎこ さとう	ショートニング あげあぶら		だっしふんにゅう			エネルギー 660 kcal
	ポークビーンズ	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ だいず		にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく	たんぱく質 28.3 g
	アーモンドいりアスパラなのサラダ	さとう	アーモンド あぶら	とりにく		アスパラな	キャベツ コーン	脂質 28.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.9 g
6 日 (木)	なめし	こめ さとう		かつおぶし		ひろしまな きょうな だいこんな		エネルギー 563 kcal
	あざりとわかめのスープ			あざり	わかめ	ほうれんそう	もやし えのき ねぎ	たんぱく質 25.4 g
	あつあげとぶたにくのみぞいため	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	なまあげ ぶたにく みそ		にんじん さやいんげん	しいたけ たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	脂質 20.4 g
	チーズ				チーズ			食塩相当量 3.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
7 日 (金)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー 627 kcal
	いかとひよこまめのキーマカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	ぶたにく いか ひよこまめ		にんじん	たまねぎ にんにく	たんぱく質 24.0 g
	ツナいりひじきサラダ	さとう	あぶら	ツナ	ひじき	ブロッコリー あかピーマン	キャベツ コーン	脂質 19.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.2 g
10 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 656 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		とうふ みそ		こまつな	えのき	たんぱく質 27.5 g
	さばのごまあげ	でんぶん	あげあぶら ごま	さば			しょうが	脂質 26.2 g
	ごもくまめ	さとう こんにゃく		だいず さつまあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー 591 kcal
	のりのつくだに	さとう			のり ※えひかに混ぜる漁法			たんぱく質 20.6 g
	はくさいのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ			はくさい しめじ	脂質 18.5 g
	しろはなまめコロッケ	マッシュポテト でんぶん こむぎこ さとう パンこ	あげあぶら あぶら バター	しろはなまめ				食塩相当量 2.1 g
	くきわかめのきんぴら	こんにゃく さとう	ごまあぶら あぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
13 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 601 kcal
	ワンタンスープ	ワンタン(こむぎこ)		ぶたにく なんと		チンゲンサイ にんじん	もやし ねぎ しいたけ	たんぱく質 25.6 g
	とりにくとだいずのアーモンドがらめ	でんぶん さとう	あげあぶら アーモンド	だいず とりにく			しょうが	脂質 20.0 g
	はくさいのピリからづけ		ごまあぶら ラーゆ				はくさい きゅうり しょうが	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			



# バレンタイン献立

～ デザートは、米粉で作ったモチモチのガトーショコラです ～



14日 (金)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー	695 kcal
	とりにくのクリームソース	こむぎこ	あぶら バター	とりにく しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	たんぱく質	24.4 g
	コーンとブロッコリーのサラダ	さとう	あぶら			ブロッコリー あかピーマン	コーン キャベツ	脂質	24.8 g
	ガトーショコラ	さとう こめこ でんぷん	あぶら	とうにゅう				食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	571 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう でんぷん	あぶら ラー油 ごまあぶら	とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	はくさい しょうが ねぎ しいたけ だけのこ にんにく	たんぱく質	26.6 g
	えびのからあげ	でんぷん	あげあぶら		えび(ぎょらん)			脂質	19.5 g
	だいこんづけ					にんじん	だいこん たくあん	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	588 kcal
	さつまいもじる	さつまいも		とうふ ぶたにく みそ		にんじん	だいこん	たんぱく質	24.9 g
	さばのみそに	さとう でんぷん		さば みそ				脂質	18.6 g
	アスパラなのおひたし					アスパラな にんじん	もやし	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19日 (水)	おおむぎめん	こむぎこ おおむぎこ						エネルギー	644 kcal
	わふうじる			とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん しいたけ ねぎ	たんぱく質	26.8 g
	だいずとさつまいものあげに	でんぷん さつまいも さとう	あげあぶら	だいず				脂質	18.9 g
	ミルクデザート	さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう			食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
20日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	562 kcal
	わかめふりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	わかめ のり			たんぱく質	25.5 g
	たらじる	こんにゃく		たら		にんじん	だいこん はくさい ねぎ	脂質	17.8 g
	あつやきたまご	さとう でんぷん	あぶら	たまご				食塩相当量	2.1 g
	ビーンズサラダ		あぶら ソイグナネーズ	だいず とりにく あかいんげんまめ			キャベツ コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ごはん	こめ						エネルギー	571 kcal
だいこんのみそしる			なまあげ みそ			だいこん しめじ ねぎ	たんぱく質	23.7 g	
さんまのしょうがに	さとう でんぷん		さんま			しょうが	脂質	20.8 g	
ごまあえ	さとう	ごま		ひじき	にんじん ほうれんそう	キャベツ	食塩相当量	2.1 g	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
25日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	563 kcal
	にくじゃが	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん	たまねぎ グリンピース	たんぱく質	20.2 g
	ひじきのつくだに	さとう	あぶら	ツナ	ひじき			脂質	16.7 g
	アーモンドキャベツ		アーモンド				キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26日 (水)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー	711 kcal
	かぼちゃのクラムチャウダー	こむぎこ	バター	あさり ほたて	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ	たんぱく質	24.8 g
	じゃがいもコロッケ	じゃがいも こむぎこ でんぷん パンこ さとう	あぶら あげあぶら	ぶたにく とりにく			たまねぎ	脂質	25.0 g
	チリコンカン	さとう	あぶら	ぶたにく ぎゅうにく だいず いんげんまめ ひよこまめ		にんじん	にんにく セロリー たまねぎ	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
27日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	577 kcal
	とんじる	じゃがいも		とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ねぎ	たんぱく質	21.8 g
	くるまふのあげに	くるまふ(こむぎこ) でんぷん さとう	あげあぶら					脂質	17.0 g
	おひたし					こまつな にんじん	もやし	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
28日 (金)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー	653 kcal
	チキンカレー	じゃがいも	あぶら カレールウ	とりにく		にんじん	にんにく たまねぎ	たんぱく質	21.7 g
	ツナとブロッコリーのサラダ	さとう	あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン	脂質	19.4 g
	いちごゼリー	さとう					いちご	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※ 諸事情により献立を変更することがあります。