



H26年2がつこんだてひょう

精華町立精華台小学校

日付	こんだてめい	さいり			そのだ ちようみりょう	栄養 1材料 たんぱく質
		あか からだをつくるもの	みどり からだのちようしを ととのえるもの	よ はたらくちからに なるもの		
♪3 (月)		ミルクパン			ミルクパン	600 21.7
		ミネストローネ	ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	じゃがいも マカロニ	
		フィッシュサラダ	ソナ	はくさい たまねぎ	さとう ごまあぶら	
◎♪4 (火)		ごはん			こめ	547 23.9
		いわしのビリからに	いわし	つらしょうが	さとう	
		けんちんじる	どりにく とうふ しんしゅうみそ	だいこん にんじん ねぎ	こんにゃく	
5 (水)		ごはん			こめ	531 21.0
		ピビンバ	ぎゅうにく	ぜんまい にんにく もやし ねぎ こまつな	さとう ごま ごまあぶら	
		キムチ	わかめ	キムチ		
6 (木)		マカロニのクリームに	ウィンナー なまクリーム	にんじん パセリ	マカロニ じゃがいも	700 21.5
		フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ	こむぎこ パター	
		ひじきごはん	ひじき あぶらあげ とりにく	にんじん	さとう	
○●7 (金)		みそじる	あぶらあげ しんしゅうみそ	たまねぎ ねぎ にんじん だいこん	こめ こんにゃく	588 23.4
		だいたいのカリポリあげ	だいたす かえりじゃこ		ごま かたくりこ さとう あぶら	
		バターパン			バターパン	
10 (月)		とうにゅうのクリームシチュー	どりにく ベーコン	にんじん たまねぎ	じゃがいも パター	694 23.1
		フレンチサラダ	とうにゅう	マッシュルーム	こむぎこ	
		きなこパン	きなこ	キャベツ きゅうり たまねぎ	さとう オリーブオイル	
12 (水)		いろいろなやさいのスープ	ウィンナー	にんじん セロリ	こがたパン あぶら さとう	560 21.2
		コーンサラダ	わかめ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも	
		ごはん		とうもろこし	さとう ごまあぶら	
♪13 (木)		とりすき	どりにく すきやきふ	はくさい たまねぎ	こんにゃく さとう	561 21.3
		きりぼしだいこんのあますかけ	あぶらあげ	きりぼしだいこん	あぶら	
		ごはん			こめ	
14 (金)		さわらのあんかけ	さわら	しめじ えのきたけ	かたくりこ あぶら さとう	658 29.9
		かすじる	ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ	だいこん にんじん	こんにゃく	
		あじつけパン			あじつけパン	
17 (月)		コーンチャウダー	どりにく きゅうにゅう	たまねぎ にんじん	じゃがいも	637 24.2
		ハムサラダ	なまクリーム ベーコン	とうもろこし パセリ	さとう オリーブオイル	
		ごはん			こめ	
18 (火)		すふた	ぶたにく	にんじん たまねぎ だけのこ	かたくりこ あぶら	588 22.1
		ナムル		ほししいたけ つちしょうが	さとう ごまあぶら	
		わかめごはん	たきこみわかめ	もやし にんじん	ごま さとう ごまあぶら	
★♪19 (水)		おからのもの	おから	にんじん しめじ	さとう	603 21.5
		ぶたじる	ぶたにく しんしゅうみそ	とうもろこし ねぎ	こんにゃく	
		すめるごはん	すめる あぶらあげ	こほう だいこん にんじん ねぎ	こめ	
○20 (木)		かきたまじる	たまご	こまつな にんじん もやし	ごま さとう	553 26.2
		おむぎごはん		しめじ たまねぎ	かたくりこ	
		てづくりチキンカレー	どりにく	ほうれんそう	こめ おおむぎ	
♪24 (月)		こがたパン			こむぎこ あぶら	544 20.8
		しょうゆラーメン	ぶたにく なると	たまねぎ にんにく	ちゅうかめん あぶら	
		わかめサラダ	わかめ	とうもろこし みずな にんじん キャベツ	ごまあぶら	
25 (火)		ごはん			こめ	628 30.9
		さほのみそに	さほ しんしゅうみそ	つちしょうが	さとう	
		のっぺいじる	どりにく あぶらあげ	だいこん てぼう にんじん ねぎ	さといも かたくりこ	
★26 (水)		たきこみわかめ	たきこみわかめ	こまつな にんじん もやし	ごま さとう	754 31.5
		カレーチキンカツ	どりにく	しょうゆ	あぶら パンこ こむぎこ	
		そえやさい	はなかつお	キャベツ	カレーこ しお こしょう	
●27 (木)		ポトフ	ウィンナー ベーコン	にんじん たまねぎ セロリ パセリ	じゃがいも	580 19.4
		ごはん			こめ	
		ぶたどん	ぶたにく かまぼこ	こほう たまねぎ にんじん	こんにゃく	
★28 (金)		タコライス	ぶたミンチ	にんじん たまねぎ つちしょうが	あぶら	589 25.6
		みそじる	あぶらあげ しんしゅうみそ とうふ	こんにゃく ヒーマン キャベツ トマト	こめ	
		ごはん		もやし だいこん ねぎ	けチャップ ソース カレーこ	

♪3 (月) 4 (火) 13 (木) 19 (水) 24 (月) 精華町でとれた野菜を使います
 ◎4 (火) 節分こんだて
 ○4 (火) 7 (金) 13 (木) 20 (木) カミカミこんだて (よくかむ献立) ○
 ●7 (金) 27 (木) ほねぶとこんだて (カルシウムたっぷり献立)
 ★19 (水) 食育の日献立 おからの煮物
 ★26 (水) 28 (金) 町内5小学校の6年生が考えた献立

牛乳 (あかのたべもの) は毎日1本つきます。