



H27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	りょうり				栄養量 1人1日たんぱく質
		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	きいろ はたらくちからに なるもの	そのた ちようみりょう	
2月	こくとうパン マカロニのクリームに フルーツポンチ	ウィンナー ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ パセリ	こくとうパン マカロニ ジャがいも こむぎこ バター	ワイン しお こしょう スープベースチキン ナタデココ ワイン	716 21.6
3月(火)	ごはん いわしのピリカラに けんちんじる ふくまめ	いわし とりにく とうふ しんしゅうみそ だいず	しょうが だいこん ねぎ にんじん	こめ さとう こんにゃく	しょうゆ さけ す みりん トウバンジャン けずりぶし	555 24.6
4月(水)	ごはん ぎゅうどん あえもの	ぎゅうにく	たまねぎ ねぎ にんじん にんじん ほうれんそう きゃべつ	こめ こんにゃく さとう さとう ごま	しょうゆ さけ みりん けずりぶし しょうゆ	576 22.2
5月(木)	ひじきごはん みそしる だいずのかりポリあげ	とりにく あぶらあげ ひじき あぶらあげ しんしゅうみそ だいず じゃこ	にんじん だいこん たまねぎ にんじん ねぎ	こめ こんにゃく かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうゆ みりん けずりぶし しょうゆ	601 25.1
6月(金)	むぎごはん ポークカレー さといもとツナのサラダ	ぶたにく ツナ のり	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご ねぎ	こめ おしむぎ あぶら バター こむぎこ さといも マヨネーズ	しお こしょう カレー ケチャップ ガラムマサラ ワイン チャツネ ココナッツミルク しょうゆ ソース スープベースチキン ターメリック しゅうゆ	718 25.3
9月	きなこパン いろいろやさいのスープ コーンサラダ	きなこ ウィンナー わかめ	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリ とうもろこし	こがたパン あぶら さとう じゃがいも さとう ごまあぶら	しお しお こしょう しょうゆ ローリエ スープベースチキン す しょうゆ	563 20.6
10月(火)	たきこみごはん とさあえ のっぺいじる ほんかん	とりにく あぶらあげ はなかつお ぶたにく	にんじん こまつな もやし にんじん にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほんかん	こめ ごま こんにゃく さといも かたくりこ	しょうゆ みりん さけ しょうゆ しょうゆ けずりぶし こんぶ	599 24.2
12月(木)	あじつけパン コーンチャウダー ハムサラダ	ベーコン とりにく きゅうにゅう なまクリーム ローズハム	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ きゃべつ たまねぎ	あじつけパン じゃがいも さとう オリーブオイル	しお こしょう スープベースチキン しお こしょう す	679 24.1
13月(金)	ごはん さわらのあんかけ かすじる	さわら ぶたにく あぶらあげ しんしゅうみそ	はくさい にんじん しめじ えのき だいこん にんじん ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう こんにゃく	しお こしょう しょうゆ けずりぶし さけかす けずりぶし	735 32.2
16月	バターパン ミネストローネ ツナサラダ	ぶたにく ベーコン ツナ	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし はくさい たまねぎ	バターパン じゃがいも マカロニ さとう ごまあぶら	しお こしょう スープベースチキン さけ みりん しょうゆ しょうゆ す	638 21.6
17月(火)	ごはん きぬがさどん すましじる なます りんごゼリー	あぶらあげ たまご とりにく ぶ	たまねぎ ねぎ にんじん こまつな えのき きりぼしだいこん にんじん	こめ かたくりこ さとう さとう ごま	しょうゆ さけ みりん けずりぶし しお しょうゆ けずりぶし しょうゆ す りんごゼリー	721 28.7
18月(水)	ごはん ごもくきんぴら みそしる	ぎゅうにく さつまあげ あぶらあげ わかめ しんしゅうみそ	にんじん ごぼう だいこん にんじん ねぎ	こめ こんにゃく さとう あぶら	しょうゆ みりん いちみ さけ けずりぶし にぼし	590 22.7
19月(木)	ごはん だいこんのそぼろに ごまあえ	とりミンチ	だいこん にんじん たまねぎ はくさい しめじ にんじん	こめ じゃがいも さとう かたくりこ ごま さとう	しょうゆ さけ みりん けずりぶし しょうゆ	551 20.8
20月(金)	ごはん あじのなんばんづけ そえやさい みそしる	あじ ぶ わかめ しんしゅうみそ	ブロッコリー たまねぎ にんじん ねぎ	こめ かたくりこ あぶら さとう	す しょうゆ しお けずりぶし にぼし	616 28.4
23月	こがたパン しょうゆラーメン わかめサラダ	ぶたにく なんと わかめ	しょうが にんにく もやし はくさい ねぎ たまねぎ だいこん	こがたパン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ごまあぶら さとう	しょうゆ みりん しお こしょう にぼし スープベースチキン さけ しょうゆ す	604 22.4
24月(火)	ごはん さばのにつけ みそしる にんじんふりかけ	さば とうふ しんしゅうみそ しらすぼし	しょうが きゃべつ えのき ねぎ にんじん	こめ さとう ごま あぶら	しょうゆ さけ みりん けずりぶし しお	609 31.6
25月(水)	しょくパン いちごジャム とうにゅうシチュー フレンチサラダ	ベーコン とりにく とうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゃべつ たまねぎ きゅうり	しょくパン いちごジャム じゃがいも バター こむぎこ さとう オリーブオイル	スープベースチキン しお こしょう しお こしょう す	652 23.1
26月(木)	ごはん かんとくに えのきのボンずあえ	とりにく あつあげ さつまあげ ぎゅうにく	だいこん にんじん えのき いら もやし ゆずかじゅう	こめ こんにゃく さとう ごま さとう	しょうゆ けずりぶし みりん しょうゆ	601 25.4
27月(金)	ごはん とりにくとしおこうじの れんこんいため みそしる	とりにく とうふ わかめ しんしゅうみそ	しょうが れんこん たまねぎ にんじん ブロッコリー だいこん ねぎ	こめ オリーブオイル かたくりこ さとう あぶら	しおこうじ みりん さけ しょうゆ にぼし けずりぶし	675 27.1

- 3(火) 5(木) 18(水) カミカミ献立(よくかむ献立)
- 4(水) 17(火) 26(木) ほねぶと献立(カルシウムたっぷり献立)
- ☆ 19(木) 食育の日献立
- ♪ 3(火) 4(水) 5(木) 13(金) 精華町でとれた野菜を使っています。
- ◎ 3(火) 節分献立
- ★ 町内5小学校6年生が考えた献立

牛乳(あかたべもの)は毎日1本つきます。

カミカミ献立のとき登場!
かむくんです。

ほねぶと献立のとき登場!
カルちゃんです。