

2月がつこうきゅうしょくこんだてひょう



小学校
(Bちく)
(一人当たりの平均栄養摂取量)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	つかわれているしょくひん			エネルギー (キロカロリー)	しょくえんそうとうりょう 食塩相当量 (グラム)
			おもにからだを つくるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	おもにエネルギーの もとになるもの		
3	月	いわしのかばやきどんぶり ぎゅうにゅう はくさいのこんぶあえ すましじる ふくまめ ぎょうじしょく 行事食	ぎゅうにゅう いわし こんぶ ふ だいず	しょうが はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ かいわれだいこん	ごはん でんぷん あぶら さとう	618	2.0
4	火	ごはん ぎゅうにゅう タンドリーチキン レタス ヘルシースープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン	たまねぎ レモン レタス キャベツ にんじん セロリ	ごはん さとう じゃがいも	593	1.7
5	水	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかにこみ ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく やきぶた	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ えだまめ ほうれんそう もやし	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	587	1.8
6	木	なめし ぎゅうにゅう おでん いやかん	ぎゅうにゅう しらすぼし さけ ぎゅうにく なまあげ あげはん うずらたまご	ひろしまなづけ こんにゃく にんじん だいこん いやかん	ごはん ごま じゃがいも さとう	588	1.8
7	金	パン いちごジャム ぎゅうにゅう カキのシチュー レタスサラダ	ぎゅうにゅう カキ とりにく ハム	にんじん たまねぎ レタス とうもろこし レモン	パン あぶら じゃがいも こめこ オリーブあぶら さとう いちごジャム	616	2.8
10	月	ごはん ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた	ごぼう とうもろこし えだまめ たまねぎ にんじん もやし ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう ワンタンのかわ	617	1.6
12	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゃんこなべ はくさいのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんじん ごぼう だいこん たまねぎ にら はくさい もやし	ごはん おおむぎ でんぷん ごま さとう	591	1.7
13	木	ごはん キムチラーメン ぎゅうにゅう だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ まぐろ	にんじん たまねぎ もやし はくさい はくさいキムチ だいこん みずな	ごはん ちゅうかめん あぶら オリーブあぶら さとう	583	2.0
14	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ だいずのごもくに げんきじる	ぎゅうにゅう さば だいず ぎゅうにく あぶらあげ こんぶ しらすぼし みそ	しょうが にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぷん あぶら じゃがいも	653	2.2
17	月	ごはん ぎゅうにゅう だいこんのうまに ゆきけし しょうばらし 庄原市の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう ぶたにく あげはん とりにく	しょうが だいこん にんじん たまねぎ ごぼう しゅんぎく	ごはん あぶら さとう しらたまもち さとも	585	2.3
18	火	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのてんぷら わけぎのぬた かきたまじる ひろしまけん 広島県の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう あかうお かまぼこ みそ たまご	わけぎ ねぎ にんじん たまねぎ かいわれだいこん	ごはん てんぷらこ あぶら さとう でんぷん	602	2.0
19	水	くれっこげんきカレー ぎゅうにゅう やさいサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんにくしょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし	ごはん あぶら じゃがいも こめこ さとう オリーブあぶら	650	2.1
20	木	ごはん ぎゅうにゅう ホキのピリツとがらめ キャベツのむしに せんべいじる あおもりけん 青森県の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	にんにくしょうが ねぎ キャベツ ほししいたけ にんじん ごぼう こんにゃく はくさい しめじ しろねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう なんぶせんべい	584	1.9
21	金	さかなそぼろごはん ぎゅうにゅう ぼたんじる	ぎゅうにゅう まぐろ たまご いのししにく あぶらあげ みそ	さやいんげん にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	ごはん あぶら さつまいも	590	1.9
25	火	ごはん わふうカレーうどん ぎゅうにゅう かみかみソテー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく しらすぼし	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな とうもろこし	ごはん うどん でんぷん ごまあぶら	579	1.6
26	水	ごはん ぎゅうにゅう さわらのからあげ なのはなあえ みそじる	ぎゅうにゅう さわら たまご あぶらあげ わかめ みそ	なのはな ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	ごはん からあげこ こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	628	1.9
27	木	ごはん ぎゅうにゅう チリコンカン ゆでやさい	ぎゅうにゅう とりにく あかいんげんまめ あおえんどうまめ ひよこまめ ハム	にんにく たまねぎ にんじん トマト とうもろこし えだまめ	ごはん あぶら じゃがいも	616	1.4
28	金	おやこどんぶり ぎゅうにゅう のっぺいじる とうほくちほう 東北地方の きょうどりょうり 郷土料理	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく なまあげ	たまねぎ にんじん ねぎ だいこん ほししいたけ かいわれだいこん	ごはん さとう さとも でんぷん	591	2.3

※物資の都合により、献立および食材を変更する場合があります。

日本食品標準成分表(八訂)により算出



こんげつ きゅうしょくひ
今月の給食費

$$\text{えん} \quad \text{かい} \quad \text{えん} \\ 250(\text{円}) \times 18(\text{回}) = 4,500(\text{円})$$

