



# 2024年 2がつ よていにんだてひょう

こんげつのもくひょう:すききらいなく、なんでもたべよう!



佐倉市立王子台小学校

ひにち	ようび	こんだてめい			おもなざいりょう						エネルギー (kcal) たんぱく質 脂質 食塩相当量 (g)
		牛乳	主食	おかず	あか		みどり		きいろ		
					ち・にく・ほねをつくる	からだのちょうしをととのえる	ちからやねつになる				
1	木		まーぼー どうぶどん	しおこんぶあえ② りんご	とうふ ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん こまつな にら キャベツ	ながねぎ たまねぎ ほししいたけ りんご	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	639 26.1 22.5 1.6
2	金		せつぶんこんだて だいずごはん	いわしのカリカリフライ トントンじる せつぶんデザート	だいず あぶらあげ いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう とうにゅう	にんじん こまつな	ほししいたけ だいこん ながねぎ	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	685 26.4 21.8 1.7
5	月		ツナライス	ほうれんそうのキッシュ ペつのカレースープ	ツナ たまご ハム ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	パセリ ほうれんそう にんじん マッシュルーム	たまねぎ コーン にんにく キャベツ	こめ むぎ じゃがいも	バター オリーブオイル あぶら	667 24.7 26.4 2.6
6	火		★朝ベジレシピを食べよう★ ごはん	★カリフラワーのくたくたに とうふのチゲふう ヨーグルト	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん にら はくさい きムチ しめじ	カリフラワー コーン たまねぎ だいこん	こめ むぎ さとう	あぶら	625 26.7 16.3 2.5
7	水		6の1 さん献立より ごはん	えのきハンバーグ きゅうりナムル みそしる	とりにく だいず たまご とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ とうにゅう	しそ にんじん きゅうり	たまねぎ えのきたけ もやし ながねぎ	こめ さとう かたくりこ パンこ	あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	580 28.0 14.4 2.4
8	木		みそラーメン (ちゅうかめん)	にくだんごのもちごめ ちゅうかあえ しらぬい	ぶたにく みそ とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ きりほしだいこん	だいず もやし キャベツ コーン ながねぎ	ちゅうかめん あぶら もちごめ ごまあぶら ごま	599 26.2 19.6 2.9	
9	金		にゃんころめし	かつおカツ ごまあえ はっほうみそしる	かつおぶし かつお ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	ほうれんそう にんじん えのきだけ	キャベツ だいこん ごぼう ながねぎ	こめ むぎ さとう パンこ	あぶら ごま	619 25.8 18.6 2.4
13	火		ホイコー ローどん	きゅうりのなんばんづけ② ブルーベリーマフィン	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク	ピーマン にんじん にんにく しょうが	キャベツ きゅうり ながねぎ ブルーベリー	こめ さとう かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら バター	694 26.1 18.0 2.0
14	水		バレンタインこんだて♡ チキン ライス	ハンバーグ ラビオリスープ チョコプリン	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム キャベツ	こめ むぎ パンこ ラビオリ	あぶら バター	643 25.5 21.1 2.3
15	木		6の2 さん献立より ごもく ごはん	さばのみそに あおのりポテト みそしる	あぶらあげ とりにく さば みそ とうふ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん しめじ	ごぼう ほししいたけ たまねぎ ながねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら	601 27.6 20.1 2.7
16	金		キーマカレー ライス	ひじきとチーズのサラダ いよかんゼリー	ぶたにく ハム ひよこまめ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん ピーマン コーン	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり	こめ むぎ こむぎこ さとう ゼリー	あぶら	626 22.5 17.4 1.9
19	月		★郷土料理 秋田県★ ごはん	ぶりのてりやき そくせきづけ きりたんぼじる ミルクすもち	ぶり かつおぶし とりにく きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん せり	しょうが はくさい たくあん だいこん ごぼう	こめ さとう きりたんぼ かたくりこ	あぶら ごま	703 28.5 19.4 2.1
20	火		シナモン あげパン	ツナマヨサラダ② チリコンカン ミルクティーゼリー	ツナ ベーコン ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう かんてん スキムミルク	ほうれんそう にんじん グリーンピース マッシュルーム	コーン にんにく しょうが たまねぎ	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら マヨネーズ なまクリーム	618 24.1 25.7 2.0
21	水		6の1 さん献立より からあげ ごはん	ほうれんそうわふうサラダ② さつまいものトンじる いちご	とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう いちご えのきだけ	しょうが ごぼう だいこん ながねぎ	こめ さとう さつまいも かたくりこ	あぶら ごま	658 28.8 18.2 2.8
22	木		ごはん	おかかチーズあえ② おでん はるか	うずらのたまご ちくわ がんも とりにく	ぎゅうにゅう チーズ こんぶ はんぺん	こまつな にんじん	はくさい たまねぎ だいこん はるか	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら	587 25.5 15.5 2.0
26	月		★津田仙メニュー★ コーン まぜごはん	せいようやさいグラタン つだせんやさいスープ パンナコッタいちごソース	ぶたにく ベーコン とうにゅう ハム	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ コーン カリフラワー キャベツ	こめ じゃがいも こめこ パンこ	あぶら バター	694 26.0 20.0 2.9
27	火		6の2 さん献立より ごはん	にこみふうハンバーグ のりバターいため ABCスープ はちみつレモンゼリー	ぶたにく ぎゅうにく だいず とうにゅう たまご	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん トマト パセリ	たまねぎ コーン セロリ キャベツ	こめ むぎ パンこ さとう マカロニ ゼリー	バター	725 25.9 19.8 2.2
28	水		ごはん	さけのしおこうじやき おひたし こうやどうふのにくじゃがふう	さけ かつおぶし こうやどうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい ながねぎ	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	668 28.7 19.5 2.0
29	木		クリーム かけピラフ	キャロットサラダ フルーツしらたま	とりにく あさり ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん みかん いちご	たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり	こめ さとう こめこ しらたま	バター あぶら	690 25.6 19.6 2.0

## 6年生の考えた「こんだて」が登場します。

家庭科で考えてくれた「こんだて」の中から、主食、主菜、副菜の組み合わせと、使用した食品内容から選んでみました。

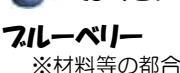
佐倉・八街市

### 2月の地場産物

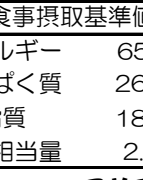
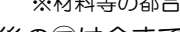
こめ (コシヒカリ)



はくさい



ブルーベリー



※材料等の都合により、献立内容を変更する場合があります。

★料理名の最後の②は今までにでた朝ベジレシピです。野菜のおかずも朝食に取り入れましょう。

	食事摂取基準値	当月平均値
エネルギー	650	648
たんぱく質	26.7	26.2
脂質	18.1	19.6
食塩相当量	2.0	2.2

