



# 2月 給食予定こんだて表



日	曜	こんだて		主な食品とそのはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
		主食	牛乳	おかず	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの			熱や力になるもの	
1	火	旬の食材:こまつな 大豆入りひじきご飯		いかのかりんあげ みそ汁	ぎゅうにゅう ひじき とりにく だいず あぶらあげ いか わかめ	にんじん たまねぎ しめじ こんにゃく ほししいたけ こまつな ねぎ	617	29.7		
2	水	こどもパン		チキンピーズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース とうもろこし トマト キャベツ きゅうり	580	25.0		
3	木	節分こんだて いわしのかば焼き丼		けんちん汁 きなこ大豆	ぎゅうにゅう いわし とうふ だいず きなこ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ こんにゃく	663	25.9		
4	金	旬の食材:だいこん、こまつな 白飯		塩マーボー豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが こねぎ だいこん きゅうり こまつな	597	25.5		
7	月	旬の食材:だいこん、ほんかん 茶飯		おでん おひたし ほんかん	ぎゅうにゅう こんぶ つみれ がんもどき ちくわ うすらのたまご	にんじん だいこん こんにゃく こまつな りよくとちもやし ほんかん	572	20.7		
8	火	旬の食材:こまつな チキンライス		ホキのレモン風味 野菜スープ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ベーコン	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム グリンピース キャベツ たもぎたけ こまつな とうもろこし レモン	608	29.3		
9	水	旬の食材:こまつな 五目うどん		小魚入り大豆のしゃりしゃりあげ ごま酢和え	ぎゅうにゅう ぶたにく なると あぶらあげ だいず にぼし	にんじん こまつな キャベツ ねぎ ほししいたけ えのきたけ りよくとちもやし	616	29.0		
10	木	旬の食材:だいこん 白飯		生揚げの甘酢煮 中華和え	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ だけのこ こんにゃく チンゲンサイ トマト りよくとちもやし きゅうり だいこん	622	23.4		
11	金	<b>建国記念の日</b>								
14	月	バレンタインこんだて チョコがけパン		白花豆のシチュー グリーンサラダ いちご	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ しろはなまめ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり フロccoli いちご	720	25.2		
15	火	旬の食材:こまつな ツナじゃこご飯		メルルーサの薬味ソースかけ 呉汁	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ ツナ ちりめんじゃこ メルルーサ	にんじん だいこん こまつな こんにゃく ねぎ にんにく しょうが	648	32.9		
16	水	中華丼		あげぎょうざ 華わかめのピリ辛和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いか えび あさり うすらのたまご くきわかめ	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ だけのこ きゅうり にんにく しょうが りよくとちもやし	645	26.1		
17	木	旬の食材:こまつな 白飯		じゃがいもと鶏肉のさっぱり煮 磯香和え	ぎゅうにゅう とりにく だいず	たまねぎ にんじん こまつな さやいんげん りよくとちもやし にんにく しょうが	688	28.9		
18	金	旬の食材:こまつな ピーズカレーライス		小松菜とわかめのサラダ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいず ひよこまめ きんときまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん セロリー にんにく しょうが トマト こまつな きゅうり とうもろこし	667	23.4		
21	月	旬の食材:だいこん 黒パン		ポテトのミートソース和え ひじきのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ひじき	たまねぎ にんじん トマト にんにく グリンピース きゅうり だいこん	648	24.9		
22	火	旬の食材:わかさぎ、みかん 韓国風炊き込みご飯		わかさぎのカリカリフライ トックスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく わかさぎ とりにく	にんじん だいこん こまつな だいずもやし こんにゃく にんにく チンゲンサイ ねぎ たまねぎ みかん	604	23.9		
23	水	<b>天皇誕生日</b>								
24	木	宮城県の郷土料理 白飯		油麩の卵とじ からし和え	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶら なたまあげ	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ グリンピース キャベツ りよくとちもやし	623	24.8		
25	金	旬の食材:こまつな ごま豆乳坦々麺		大学芋 中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう	にんじん だけのこ ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ にんにく しょうが こまつな キャベツ きゅうり りよくとちもやし	706	30.0		
28	月	旬の食材:だいこん、こまつな あさりと大根のご飯		さばの辛味焼き 豚汁	ぎゅうにゅう あさり あぶらあげ さば ぶたにく とうふ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ こまつな	606	30.2		
*お箸は必ず持ち帰り、きれいに洗って、また持ってきましょう。				今月の平均栄養量				635	26.6	
*献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。				(基準栄養量 エネルギー:650kcal たんぱく質:21~32g)						