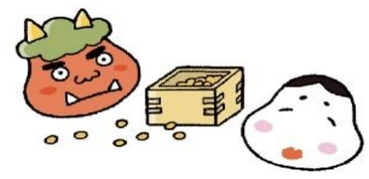
2月 こんだてひょう 献立表



流山市立八木南小学校

はしの日	ひにち	ようび	牛乳	こんだて名 ごはん・パン・めん	こんだて名 おかず・デザート	おもなざいりょうとそのはたらき ちやにくになるもの	おもなざいりょうとそのはたらき ねつやちからになるもの	おもなざいりょうとそのはたらき からだのちょうしをととのえるもの	栄養価(中学年) エネルギー(kcal) / 脂質(g)	栄養価(中学年) たんぱく質(g) / 塩分相当量(g)
お話給食『せつぶんワイワイまめまきの日』										
	3	月		ごはん しゃりしゃりだいず	いわしみりんぼし てづくり２しょくだんごじる	いわし　とりにく　だいず いりこ　とうふ　ぎゅうにゅう	こめ　こめこ　こむぎこ かたくりこ　さとう　あぶら	にんじん　こまつな　かぼちゃ　ごぼう だいこん　ねぎ　こんにゃく	695 22.0	32.4 1.9
お話給食『サラダでげんき』	4	火		こくとうパン	りっちゃんサラダ　しろみざかなフライ チキンヌードルスープ	けずりぶし　ベーコン　だいず こんぶ　タラ　ぎゅうにゅう	パン　スパゲティー さとう　あぶら	にんじん　ほうれんそう　きゅうり とうもろこし　セロリー　にんにく	672 22.2	25.9 3.2
	5	水		にこみうどん	みそいりどり てづくりこくとうさつまいもむしパン	うずらたまご　とりにく　みそ かくあげ　ナルト　ぎゅうにゅう	うどん　こむぎこ　さとう ごま　さつまいも　マーガリン	にんじん　こまつな　れんこん　ねぎ ごぼう　グリンピース　えのき　しいたけ	639 20.4	29.3 2.7
	6	木		カレーライス	はくさいとベーコンのスープ くだもの（スイートスプリング）	とりにく　ベーコン　だいず とうふ　ヨーグルト　ぎゅうにゅう	こめ　じゃがいも あぶら	にんじん　はくさい　たまねぎ　しょうが にんにく　えのき　りんご　パイン	677 19.9	23.1 2.6
	7	金		だいこんはごはん 長崎小学校 6年生メニュー	あつやきたまご　ずんだみそしる こうやどうふのにもの	たまご　ひじき　ぶたにく こうやどうふ　ぎゅうにゅう	こめ　さとう　じゃがいも ごま　あぶら　ごまあぶら	にんじん　だいこんは　だいこん ごぼう　はくさい　ねぎ　こんにゃく	646 21.9	30.5 2.8
	10	月		ごはん	さばのみそに　だまこじる ツナとキャベツのごまあえ	さば　とりにく　ツナ みそ　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　だまこ ごま　さとう　あぶら	にんじん　こまつな　ごぼう　ねぎ だいこん　はくさい　こんにゃく	657 19.1	28.7 2.8
	12	水		コッペパン	いわしのごまフライ　ポテトサラダ しろはなまめのポタージュ	いわし　とりにく　ベーコン とうにゅう　ぎゅうにゅう	パン　じゃがいも　こめこ あぶら　マヨネーズ	にんじん　パセリ　とうもろこし たまねぎ　しめじ	696 27.1	27.1 2.4
	13	木		ごはん	マーボーだいこん　すいぎょうざスープ くだもの（はるか）	ぶたにく　だいず　わかめ みそ　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　かたくりこ ごま　ごまあぶら	にんじん　はくさい　だいこん　もやし ねぎ　えのき　しょうが　はるか	647 18.9	27.0 2.3
	14	金		ミートソーススパゲティー	ポトフ チョコドーナッツ	ぶたにく　ウィンナー だいず　ぎゅうにゅう	スパゲティー　じゃがいも ドーナッツ　あぶら	にんじん　ほうれんそう　セロリー かぶ　たまねぎ　キャベツ　しめじ	668 24.8	27.2 2.9
	17	月		プルコギのっけどん	せんぎりやさいのちゅうかスープ くだもの（いよかん）	とりにく　ぶたにく とうふ　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　かたくりこ ごま　はるさめ　あぶら	にら　にんじん　チンゲンサイ　ねぎ もやし　はくさい　えのき　にんにく	645 20.5	24.5 1.9
	18	火		給食委員会が考えたお楽しみセレクトメニュー		ウィンナー　ベーコン だいず　ぎゅうにゅう	パン　マカロニ　さとう バター　あぶら	ブロッコリー　にんじん　トマト とうもろこし　たまねぎ　しめじ　にんにく	628 23.7	22.3 2.8
	19	水		ごはん 長崎小学校 6年生メニュー	はくさいとしおこんぶのマヨネーズあえ ぶたのしょうがいため　とんじる	ぶたにく　とうふ みそ　ぎゅうにゅう	こめ　さとう　じゃがいも ごま　マヨネーズ	こまつな　ほうれんそう　にんじん　ねぎ はくさい　だいこん　ごぼう　こんにゃく	681 25.7	29.0 2.4
	20	木		たかなチャーハン	まめアジのスパイスあげ ニラたまコーンスープ　イチゴヨーグルト	アジ　ちりめん　とうふ たまご　ヨーグルト　ぎゅうにゅう	こめ　かたくりこ ごま　ごまあぶら	ニラ　たかな　にんじん　たまねぎ ながねぎ　とうもろこし　にんにく	647 22.0	32.2 2.9
	21	金		カレーなんばんうどん	うずらたまごとかくあげとひじきのいために くろみつきなこもち	ぶたにく　きなこ　ひじき うずらたまご　ぎゅうにゅう	うどん　さとう だんご　くろざとう	にんじん　こまつな　たまねぎ えのき　いんげん　こんにゃく	604 20.3	28.4 2.9
	25	火		バターライスの こめこクリームソースかけ	おだんごスープ ふじさんゼリー	ぶたにく　とりにく とうふ　ぎゅうにゅう	こめ　かたくりこ じゃがいも　こめこ	にんじん　パセリ　はくさい たまねぎ　とうもろこし　しめじ	664 19.3	22.3 1.9
	26	水		ごはん きりぼしだいこんのふりかけ	カレーにくじゃが みそつみれじる	ぶたにく　とりにく　ちりめん つみれ　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ　さとう じゃがいも　あぶら	にんじん　こまつな　いんげん　ねぎ きりぼしだいこん　こんにゃく	660 17.4	29.3 2.9
	27	木		ソースやきそば	にくだんごのキムチスープ フルーツしらたま	ぶたにく　つくね　とうふ ぎゅうにゅう	やきそば　しらたま ごま　ごまあぶら	にんじん　チンゲンサイ　キャベツ もやし　しょうが　ねぎ　パイン　りんご	643 19.5	22.9 2.9
	28	金		げんまい 長崎小学校 6年生メニュー	しゃけマヨフライ　かぶスープ　くだもの（はるか） とりにくとほうれんそうのいためもの	とりにく　ぶたにく　しゃけ ぎゅうにゅう	げんまい　かたくりこ じゃがいも　あぶら	ほうれんそう　にんじん　たまねぎ かぶ　もやし　しめじ　はるか	626 19.5	24.3 1.8
								平均値	655 21.3	27.0 2.6

＜給食の食材について＞

野菜や肉などは、季節や納入業者によって変わりますが、2月に使用する主な食材の産地は下記の通りです。
仕入れの状況において変更になることもあります。

◎豚肉（群馬県）　◎鶏肉（岩手県）　◎白菜・長葱・小松菜（流山市）　◎キャベツ（愛知県）
◎にんじん・ほうれん草・かぶ（千葉県）　◎じゃがいも（長崎県）　◎玉ねぎ（北海道）　◎ニラ・チンゲンサイ（茨城県）