

## 2月 こんだてよていひょう

欠食	日/ようび	こんだてめい	おもなざいりょう			1食分たんぱく質 脂質 食塩相当量
			きいろのなかま・エネルギーになる	あかのなかまからだをつくる	みどりのなかまからだのちょうしをととのえる	
1水		とりそぼろどん(ごはん)	こめ			621 kcal
		とりそぼろどん(とりそぼろ)	あぶら、さとう、アーモンド	とりにく	にんじん、えだまめ	25.6 g
		みそおでん	さといも、さとう	うすらたまご、がんも、ちくわ、こんぶ、みそ	だいこん、にんじん、こんにゃく	20.3 g
						2.2 g
2木		ごはん	こめ			671 kcal
		わふうとうふハンバーグ	でんぶん、さとう	とうふハンバーグ	にんじん、えのき、ねぎ、しょうが	21.4 g
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	わかめ、とうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	25.9 g
		きりぼしだいこんのごまネーズあえ	ごま、ワエグ マネーズ	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	2.1 g
本校・分枝なし 五泉特支 3金 節分		ごはん	こめ			631 kcal
		ごろっとだいすフライ	あぶら	だいすフライ		23.8 g
		せつぶんすましじる		とうふ、かまぼこ	にんじん、たけのこ、えのき、ねぎ、ほうれんそう	16.2 g
		ひじきのしぐれに	さとう	ぎゅうにく、ひじき	にんじん、ごぼう、えだまめ、しょうが	2.1 g
ヤスタヨーグルト		ヤスタヨーグルト				
6月		ごせんびじんどリア(加-ごはん)	こめ			642 kcal
		ごせんびじんどリア(ソース)	パスタ、オリーブ、初搾、バター、さといも	ぎゅうにく、チーズ、ベーコン、とりにく	にんじん、たまねぎ、れんこん、ねぎ	25.1 g
		フレンチサラダ	あぶら		キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン	18.3 g
		ル・レクチェゼリー	ル・レクチェゼリー			2.2 g
7火		マーボーどん(むぎごはん)	こめ、おおむぎ			712 kcal
		マーボーどん(ぐ)	あぶら、さとう、ごまあぶら、でんぶん	とうふ、ぶたにく、みそ	メンマ、にんじん、ねぎ、はくさい、チンゲンサイ、しいたけ、にんにく、しょうが	23.4 g
		もやしのごまドレあえ	あぶら、ごま、さとう	わかめ	もやし、きゅうり、にんじん、コーン	21.4 g
				2.0 g		
8水		わふうこめこうどん(めん)	こめこめん			656 kcal
		わふうこめこうどん(しる)		ぶたにく、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、えのき、ごまつな、たけのこ、しいたけ、ねぎ	28.2 g
		だいすとさつまいものあげに	さつまいも、あぶら、さとう、ごま、でんぶん	だいす		21.0 g
				2.6 g		
9木 リクエスト		ごはん	こめ			596 kcal
		とりのからあげ	あぶら、でんぶん	とりにく		20.9 g
		さわにわん	はるさめ	ぶたにく、かまぼこ	ごぼう、にんじん、ねぎ、たけのこ、えのき	17.9 g
		ツナとブロッコリーのサラダ	あぶら、アーモンド	ツナ	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ	2.8 g
アセロラゼリー	アセロラゼリー					
4年生なし 10金		ごはん	こめ			643 kcal
		コロコロおまめのぶたキムチいため	あぶら、さとう	ぶたにく、だいす、こうやどう	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、キムチ、しいたけ、チンゲンサイ	28.2 g
		すいぎょうざスープ		すいぎょうざ、なると	はくさい、たまねぎ、にんじん、にら、しめじ	16.4 g
		ぶりかけ		ぶりかけ		2.7 g
13月		ごはん	こめ			642 kcal
		ぶりカツ	あぶら、さとう	ぶりカツ		25.1 g
		なめこのみそしる		とうふ、わかめ、みそ	だいこん、なめこ、ねぎ	18.3 g
		じゃがいものカレーきんぴら	じゃがいも、あぶら、さとう	ぶたにく	ごぼう、にんじん、しめじ、さやいんげん	2.2 g
14火 インテナー		ハヤシライス(むぎごはん)	こめ、おおむぎ			712 kcal
		ハヤシライス(ルウ)	あぶら、デシソース、こめこハヤシルウ、さとう	ぶたにく	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマト、グリーンピース	23.4 g
		ハート♡マカロニサラダ	こめマカロニ、あぶら、さとう	ハム	キャベツ、きゅうり、ピーマン、コーン	21.4 g
		チョコプリン	チョコプリン			2.0 g

## 五泉市立五泉南小学校/県立五泉特別支援学校

欠食	日/ようび	こんだてめい	おもなざいりょう			1食分たんぱく質 脂質 食塩相当量
			きいろのなかま・エネルギーになる	あかのなかまからだをつくる	みどりのなかまからだのちょうしをととのえる	
15水		ごはん	こめ			656 kcal
		あつやきたまご		あつやきたまご		28.2 g
		さつまじる	さつまいも	とりにく、なまあげ、みそ	にんじん、だいこん、しめじ、こんにゃく、ねぎ	21.0 g
		きりざい	ごま	なっとう、チーズ	ごまつな、にんじん、たくあん	2.6 g
16木 リクエスト		キムチチャーハン	こめ、あぶら、ごまあぶら	ぶたにく	にんにく、しょうが、キムチ、にんじん、ねぎ、にら	596 kcal
		ワントンスープ	ワントン	ぶたにく、あつあげ、なると、わかめ	たまねぎ、にんじん、メンマ、しいたけ、ねぎ	20.9 g
		シャキシャキはるさめサラダ	はるさめ、じゃがいも、さとう、ごまあぶら、アーモンド	ツナ	キャベツ、にんじん	17.9 g
		チーズ		チーズ		2.8 g
りんごジュース			りんごジュース			
17金 こんだて日		ごはん	こめ			583 kcal
		さわらのてりやき		さわら		23.8 g
		くきなじる		うちまめ、あぶらあげ、みそ	くきな、だいこん、ごぼう、こんにゃく	16.4 g
		ひじきとれんこんのいために	あぶら、さとう	ひじき、さつまあげ	にんじん、こんにゃく、れんこん、えだまめ	1.8 g
みかんゼリー	みかんゼリー					
20月		ブルコギどん(むぎごはん)	こめ、おおむぎ			628 kcal
		ブルコギどん(ぐ)	さとう、あぶら、ごまあぶら、ごま	ぶたにく、こうやどう	にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ、もやし、にら	27.1 g
		ちゅうかたまごコーンスープ	でんぶん	たまご、ベーコン	たまねぎ、にんじん、コーン、チンゲンサイ	17.3 g
		りんご			りんご	2.3 g
21火		ごはん	こめ			644 kcal
		さばのカレーやき		さば	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご	29.5 g
		とんキャベじる	ごまあぶら	ぶたにく、なまあげ、みそ	しょうが、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ	21.6 g
		きりぼしだいこんのもの	あぶら、さとう	ちくわ	きりぼしだいこん、にんじん、こんにゃく、さやいんげん	1.9 g
村松分校なし 22水		すきやきどん(むぎごはん)	こめ、おおむぎ			685 kcal
		すきやきどん(ぐ)	あぶら、さとう	ぎゅうにく、あつあげ	はくさい、しらたき、にんじん、えのき、ねぎ、しゅんぎく	27.5 g
		ゆばのすましじる		ゆば、かまぼこ	だいこん、なめこ、ねぎ、みつば	26.8 g
		ゆかりあえ	ごま		キャベツ、きゅうり、にんじん	2.7 g
24金		とりごぼうどん(むぎごはん)	こめ、おおむぎ			575 kcal
		とりごぼうどん(ぐ)	あぶら、さとう、でんぶん	とりにく	ごぼう、しらたき、たけのこ、にんじん、ねぎ、えだまめ	24.2 g
		もすくのみそしる	じゃがいも	とうふ、もすく、みそ	えのき、たまねぎ、にんじん	13.7 g
		はなやさいのごましょうゆあえ	ごまあぶら		ブロッコリー、カリフラワー	2.3 g
27月		うちまめのチャーハン	こめ、ごまあぶら	ぶたにく、うちまめ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、ねぎ	553 kcal
		はくさいとくだんごのスープ	ごまあぶら	ミートボール、とうふ	はくさい、にんじん、しょうが、えのき、ねぎ、ごまつな	22.2 g
		ホワイトサラダ	ワエグ マネーズ	かまぼこ	きりぼしだいこん、もやし、きゅうり、コーン	19.7 g
						2.4 g
28火		だいすとひきにくのカレー(むぎごはん)	こめ、おおむぎ			717 kcal
		だいすとひきにくのカレー(ルウ)	あぶら、こめこカレー、カレー、デシソース、じゃがいも	ぶたにく、だいす	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん	24.1 g
		かいそうサラダ	あぶら、ごま、さとう	かいそうミックス、ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	23.6 g
						2.1 g

※食材入荷などの都合により、献立が変更になる場合があります。  
※今月は、3日(金)、16日(木)以外、毎日牛乳が付きまます。



今月の地場産物(五泉市産)は、こめ、みそ、さといも、れんこんです。

