



2がつのよていこんだてひょう



福沢小学校

平成28年度

日	曜日	こんだてめい			あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	*の印の 配る数
		しゅしよく	のみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつやかになるもの	からだのちようしきととのえるもの		
1	水	ごもく チャーハン	牛乳	ワンタンスープ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく ハム	ごはん あぶら ごまあぶら ワンタン はるさめ	たまねぎ にんじん ねぶかねぎ チンゲンさい もやし きゅうり	636kcal 20.9g 21.2g 2.5g	
2	木	ロールパン	牛乳	マカロニスープ のりごまチキン カラフルソテー	ぎゅうにゅう ベーコン のりごまチキン	パン マカロニ あぶら	もやし にんじん ★キャベツ たまねぎ こまつな とうもろこし	637kcal 24.2g 30.1g 2.8g	
3	金	ごはん	牛乳	だいこんのみそしる *いわしのうめに きんぴらごぼう せつぶんまめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ わかめ いわし さつまあげ だいず	ごはん あぶら さんおんとう ごま	★だいこん たまねぎ にんじん ごぼう いんげん	618kcal 22.7g 16.1g 2.6g	
6	月	コッパン	牛乳	キャロットスープ *チキンナゲット もやしのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チキンナゲット	パン あぶら	とうもろこし にんじん たまねぎ もやし ピーマン	626kcal 24.8g 29.8g 2.9g	*1人2コ
7	火	ごはん	ジョア	とうふとわかめのみそしる さかなのねぎソースがけ ポイルブロッコリー	ジョア とうふ わかめ みそ メルルーサ	ごはん でんぶん あぶら さんおんとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぶかねぎ ブロッコリー	626kcal 28.1g 16.1g 2.4g	
8	水	ごはん	牛乳	ふしめんじる ぶたニラいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく	ごはん ふしめん ごまあぶら あぶら	にんじん ねぶかねぎ ごぼう ほししいたけ なら たまねぎ もやし	634kcal 26.5g 21.2g 2.2g	
9	木	こくとう ロールパン	牛乳	ほうれんそうのコンソメスープ スパイシーチキン ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム	パン あぶら じゃがいも マヨネーズ でんぶん	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう きゅうり	672kcal 29.1g 29.1g 2.6g	
10	金	そばろどん	牛乳	かまぼこのすましじる みかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ わかめ	ごはん あぶら さとう ゼリー	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ しめじ	640kcal 25.9g 14.7g 2.6g	
13	月	ピタパン	牛乳	ちゅうかスープ やきそば	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく いか	ピタパン でんぶん ごまあぶら ちゅうかめん あぶら	ほししいたけ チンゲンさい たまねぎ ねぶかねぎ えのき ★キャベツ もやし にんじん ピーマン たけのこ	613kcal 24.3g 21.0g 2.9g	
14	火	わかめごはん	牛乳	はんぺんのすましじる ハートのコロッケ いためキャベツ チョコプリン	ぎゅうにゅう わかめ はんぺん	ごはん コロッケ あぶら チョコプリン	はねぎ にんじん たまねぎ ★キャベツ	629kcal 18.2g 17.2g 2.6g	
15	水	ポークカレー	牛乳	ツナサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく 生クリーム ツナ	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん りんご ★キャベツ きゅうり ふくじんづけ	672kcal 19.4g 19.5g 2.9g	
16	木	こめこ ロールパン	牛乳	クラムチャウダー *てりやきにくだんご やさしいため	ぎゅうにゅう ベーコン あさり にくだんご	パン じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム とうもろこし ★キャベツ もやし ピーマン	641kcal 27.4g 30.6g 2.7g	*1~3年1コ 4年~2コ
17	金	ごはん	牛乳	かぶのみそしる さかなのゆうあんやき だいずのいそに	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さわら ひじき だいず さつまあげ	ごはん こんにやく あぶら さとう	かぶ しめじ はくさい にんじん	661kcal 29.2g 19.6g 2.7g	
20	月	しよくパン いちごジャム	牛乳	キャベツのカレースープ オムレツ れんこんチップス	ぎゅうにゅう とりにく オムレツ	パン あぶら さとう	★キャベツ にんじん えのき たまねぎ れんこん いちごジャム	631kcal 17.2g 26.2g 2.8g	
21	火	ごはん	ジョア	のっぺいじる さばのこうみやき おかかあえ	ジョア ちくわ とうふ さば みそ かつおぶし	ごはん ★さといも でんぶん さとう	だいこん にんじん ねぶかねぎ はくさい もやし	607kcal 26.5g 15.2g 2.5g	
22	水	ごはん	牛乳	キャベツのみそしる にくじゃがに ふりかけ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく ふりかけ	ごはん じゃがいも あぶら さとう しらたき	★キャベツ にんじん たまねぎ グリーンピース	653kcal 24.9g 17.2g 2.6g	
23	木	サンドパン	牛乳	ポークビーンズ ベストサンド ポイルキャベツ	ぎゅうにゅう いんげんまめ ベーコン ぶたにく ベストサンド	パン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん ★キャベツ	660kcal 25.0g 29.0g 2.9g	
24	金	ちゃめし	牛乳	おでんふうに いそあえ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう ちくわ あげボール ウィナー のり さつまあげ うずらのたまご こんぶ	ごはん ★さといも こんにやく ゼリー	だいこん にんじん ほうれんそう もやし	653kcal 23.9g 11.9g 2.4g	
27	月	シュガー トースト	牛乳	ようふうすいとん *だいずボール はなやさいのおんやさい	ぎゅうにゅう ウィナー だいずボール	パン マーガリン グラニューとう しらたまだんご	もやし にんじん しめじ ブロッコリー ★キャベツ	614kcal 21.4g 27.1g 2.6g	*1~4年2コ 5年~3コ
28	火	サンマーめん	牛乳	はるまき パンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ はるまき とりさきみ	ちゅうかめん でんぶん あぶら	もやし ★キャベツ にんじん なら ねぶかねぎ だいこん きゅうり	675kcal 27.9g 20.9g 2.7g	

給食回数...20回

☆ 今月の平均栄養価はエネルギー:640 kcal、タンパク質:24.4g、脂質21.7g、塩分:2.6g

☆ 今月の給食目標は

《時間を守って食べましょう》です。

☆ ★は福沢地域の生産者の野菜です。

☆ メニューは都合により変更することがあります。

しゅん あじ
旬の味
ふゆ や さい
冬野菜を
た
食べよう

