

こんだてよてい表



めあて

・好ききらいなく何でも食べよう。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<p>2</p> <p>牛乳</p> <p>きのこいりおひたし さんまのピリ辛ソース</p> <p>♪食べっぺ給食♪</p> <p>むぎごはん</p> <p>じゃがいもみそ汁</p>	<p>3</p> <p>牛乳</p> <p>こんぶのこうみあえ ミニにくまん</p> <p>中華めん</p> <p>タンメンかけ汁</p>	<p>4</p> <p>牛乳</p> <p>青のり こざかな 小松菜のおひたし</p> <p>むぎごはん</p> <p>さといも そぼろ煮</p>	<p>5</p> <p>牛乳</p> <p>お米のムース</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>♪食べっぺ給食♪</p> <p>アップルパン</p> <p>マカロニのミートソース煮</p>	<p>6</p> <p>牛乳</p> <p>ほうれん草のごまあえ</p> <p>きのこくりごはん</p> <p>けんちん汁</p>
<p>9</p> <p>スポーツの日</p>	<p>10 目の愛護デー</p> <p>牛乳</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>♪食べっぺ給食♪</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>まつちやあげパン</p> <p>ポトフ</p>	<p>11</p> <p>牛乳</p> <p>もやしとこまつなのナムル ぎょうざ1こ</p> <p>むぎごはん</p> <p>マーボーとうふ</p>	<p>12</p> <p>牛乳</p> <p>りんご</p> <p>チキンサラダ</p> <p>黒食パン</p> <p>野菜ミックスホールシチュー</p>	<p>13</p> <p>牛乳</p> <p>ツナあえ</p> <p>♪食べっぺ給食♪</p> <p>もずく丼</p> <p>生揚げのみそ汁</p>
<p>16</p> <p>牛乳</p> <p>いそびたし かつおのごまみそあえ</p> <p>♪食べっぺ給食♪</p> <p>あさか舞ごはん</p> <p>だいこんのみそ汁</p>	<p>17</p> <p>牛乳</p> <p>ひじき 手づくりふりかけ からしあえ</p> <p>むぎごはん</p> <p>生あげの肉みそ煮</p>	<p>18</p> <p>牛乳</p> <p>白菜のおひたし さばのみそ煮</p> <p>むぎごはん</p> <p>さつま芋汁</p>	<p>19</p> <p>牛乳</p> <p>カミカミサラダ</p> <p>チョコクリーム</p> <p>コッペパン</p> <p>かぼちゃすいとん</p>	<p>20</p> <p>牛乳</p> <p>ヨーグルト</p> <p>海そうと野菜のサラダ</p> <p>きのこカレーライス</p>
<p>23</p> <p>運動会 繰替休業日</p>	<p>24</p> <p>おべんとうの日</p>	<p>25</p> <p>牛乳</p> <p>大豆と小魚のつくだ煮 やきぶた入りあえもの</p> <p>あさか舞ごはん</p> <p>おでん</p>	<p>26</p> <p>しゅうがくじけんしん 就学時健診</p> <p>給食は ありません</p>	<p>27</p> <p>牛乳</p> <p>かぼちゃプリン</p> <p>はるさめのごま酢あえ</p> <p>キムチチャーハン</p> <p>中華たまごスープ</p>
<p>30</p> <p>つくば市友好都市献立</p> <p>納豆</p> <p>牛乳</p> <p>小松菜とたまごのあえもの</p> <p>♪食べっぺ給食♪</p> <p>あさか舞ごはん</p> <p>ぬっぺ汁</p>	<p>31</p> <p>おべんとうの日</p>	<p>えいようの3つのはたらき</p> <p>おもにエネルギーのもとになる</p> <p>おもに体をつくるもとになる</p> <p>おもに体のちようじもとをえるもとになる</p>		



日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量			
2月	麦ごはん			米(あさか舞),麦		631 kcal			
	牛乳	牛乳				23.9 g			
	さんまのびりカツリかけ	さんま,みそ	ねぎ,しょうが	さとう ごま油,油	酢,トクナグ,りんしょうゆ,みりん,水	20.6 g			
	きのこ入りおひたし		ほうれんそう しめじ,キャベツ	ごま油	しょうゆ	1.6 g			
3火	じゃがいものみそ汁	とうふ,みそ	煮干し	じゃがいも	水				
	タンメン	豚モモ,なると	にんじん,にら	キャベツ,玉ねぎ,きくらげ, たけのこ,にんにく,しょうが	中華めん 油	塩,白こしょう,酒,水,鶏ガラ,豚骨	608 kcal		
	牛乳	牛乳				28.5 g			
	ミニ肉まん	ぶた肉	たまねぎ たけのこ しいたけ	小麦粉 さとう パン粉 ラード	しょうゆ	16.3 g			
4水	こんぶの香味(こうみ)あえ	こんぶ	こまつな もやし,ねぎ,しょうが	さとう ごま油,ラー油	しょうゆ,酢	2.0 g			
	麦ごはん			米(あさか舞),麦		619 kcal			
	牛乳	牛乳				24.8 g			
	里芋のそぼろ煮	鶏ひき肉,がんもどき	にんじん 玉ねぎ,しょうが,グリーンピース	さといも,こんにゃく, かたくり粉,さとう	油	酒,みりん,しょうゆ,水	18.3 g		
5木	小松菜のおひたし		こまつな もやし		しょうゆ	1.4 g			
	青のり小魚	かつお節	ちりめんじゃこ,あおのり		油	酒			
	アップルパン		りんご	アップルパン		642 kcal			
	牛乳	牛乳				28.1 g			
6金	マカロニのミートソース煮	豚ひき肉,大豆,ひよこめ	にんじん,ピーマン,トト	玉ねぎ,マッシュルーム	マカロニ 油	トクナグ,中濃ソース,塩,塩	17.2 g		
	キャベツサラダ	ハム	ほうれんそう	キャベツ	さとう 油	酢,塩,こしょう	2.0 g		
	お米のムース	卵黄	牛乳	こめ粉,さとう,水あめ		水			
	きのこ栗ごはん	油揚げ,鶏モモ肉		まいたけ,干しいたけ,ごぼう, しめじ,たまご	米(あさか舞),さとう	くり,油	しょうゆ,酒,みりん	606 kcal	
10火	牛乳	牛乳				24.3 g			
	ほうれん草のごまあえ		ほうれんそう	キャベツ	さとう ごま	しょうゆ	18.6 g		
	けんちん汁	とうふ,みそ	煮干し	にんじん	ごぼう,だいこん,はくさい,ねぎ	さといも,こんにゃく	油	水	1.8 g
	60目の愛護(あいご)デー献立					621 kcal			
11水	まっちゃん揚げパン			コッパン,さとう,こめ粉	油	まっちゃん	25.8 g		
	牛乳	牛乳				18.4 g			
	ポトフ	豚モモ肉	にんじん,パセリ	玉ねぎ,はくさい,かぶ	じゃがいも	塩,こしょう,酒,しょうゆ,カカオ,水	1.7 g		
	キャベツサラダ	鶏肉	コーン,キャベツ		さとう 油	酢,塩,こしょう			
12木	ブルーベリーゼリー		ブルーベリー	さとう かたくり粉		水			
	麦ごはん			米(あさか舞),麦		662 kcal			
	牛乳	牛乳				29.7 g			
	マーボー豆腐	豚モモ肉,とうふ,大豆,みそ	にら,にんじん	ねぎ,干しいたけ,しょうが,にんにく	さとう,かたくり粉	油,ごま油	酒,しょうゆ,テンメンジャン, トウバンジャン,水	20.2 g	
13金	蒸しぎょうざ	ぶた肉 とり肉 大豆	にら	キャベツ たまねぎ しょうが	小麦粉 さとう		1.6 g		
	もやしと小松菜のナムル		こまつな もやし	マロニー,さとう	油,ごま	しょうゆ,酢			
	黒食パン			食パン,黒砂糖			606 kcal		
	牛乳	牛乳				25.4 g			
14土	野菜ミックスボールシチュー	豚モモ肉,あさり,しろはな豆,エノ	にんじん,ブロッコリー, ほうれん草	玉ねぎ,コーン	じゃがいも,さとう かたくり粉,	油	ペツメルのソース,黒糖(さよしょうゆ), 塩,こしょう,水	16.5 g	
	チキンサラダ	ソフトチキン 水煮	こまつな	コーン,キャベツ	さとう	油	酢,塩,こしょう	1.8 g	
	りんご		りんご						
	もずく丼	豚ひき肉	もずく	にんじん,ピーマン	玉ねぎ,コーン,しょうが	米(あさか舞),麦,かたくり粉	油	しょうゆ,みりん,酒,水	607 kcal
15日	牛乳	牛乳				25.9 g			
	ツナあえ	きはだまぐろ		玉ねぎ,キャベツ	さとう	油	酢,しょうゆ	18.1 g	
	生揚げのみそ汁	生揚げ,みそ	煮干し	ほうれんそう	だいこん,ねぎ	じゃがいも	水	1.8 g	
	あさか舞ごはん				米(あさか舞)		637 kcal		
16月	牛乳	牛乳				28.6 g			
	かつおのごまみそあえ	かつお,大豆,みそ		しょうが	かたくり粉,さとう	油,ごま	酒,本みりん,しょうゆ,水	19.8 g	
	いそひたし		あおのり	こまつな	もやし		しょうゆ	1.7 g	
	大根のみそ汁	豆腐,みそ	煮干し	にんじん	だいこん,ねぎ	じゃがいも,あぶら	水		
17火	麦ごはん			米(あさか舞),麦		630 kcal			
	牛乳	牛乳				27.1 g			
	ひじき手づくりふりかけ	かつお節	ひじき		さとう	白いりごま	みりん,しょうゆ	19.1 g	
	牛乳	牛乳					1.9 g		
18水	生揚げの肉みそ煮	豚ひき肉,生揚げ,みそ	にんじん,ピーマン	玉ねぎ	じゃがいも,さとう	油	酒,しょうゆ,みりん,水		
	からしあえ		こまつな,にんじん	もやし			しょうゆ,からし		
	麦ごはん				米(あさか舞),麦		658 kcal		
	牛乳	牛乳					23.3 g		
19木	さばみそ煮	さば みそ		さとう でんぶ			21.3 g		
	白菜のおひたし		こまつな,にんじん	はくさい			しょうゆ	1.7 g	
	さつま芋汁	生揚げ,みそ	煮干し	にんじん	だいこん,ねぎ	さつま芋	水		
	コッパン				コッパン			622 kcal	
20金	チョコレートクリーム			チョコレート			25.8 g		
	牛乳	牛乳					18.3 g		
	かぼちゃすいとん	豚モモ肉	にんじん,こまつな,かぼちゃ	たけのこ,ねぎ,しめじ	小麦粉,かたくり粉	油,ごま油	しょうゆ,塩,スープストック,水	1.9 g	
	カミカミサラダ		チーズ	にんじん	切干しだいこん,キャベツ	さとう	油,ごま	しょうゆ,酢	
21土	きのこカレーライス	豚ひき肉,大豆	にんじん,ブロッコリー	玉ねぎ,しめじ,エリンギ, にんにく,しょうが	米(あさか舞),麦,じゃがいも	油	カレールー,トマトケチャップ,水	672 kcal	
	牛乳	牛乳					23.0 g		
	海そうと野菜のサラダ	わかめ 茗わかめ こんぶ 赤とさか 白とさか まふのり		キャベツ,もやし	さとう	ごま油	こいくちしょうゆ,酢	19.1 g	
	ヨーグルト		ヨーグルト				1.9 g		
22日	あさか舞ごはん			米(あさか舞)		597 kcal			
	牛乳	牛乳				24.8 g			
	おでん	がんもどき,さつま揚げ, 焼き竹輪,うずら卵	結び昆布,煮干し	にんじん	だいこん	こんにゃく,さといも,さとう	しょうゆ,塩,水	18.4 g	
	大豆と小魚のつくだ煮	大豆	ちりめんじゃこ		さとう	油	しょうゆ,酒	2.0 g	
23火	やきふた入りあえもの	焼き豚		コーン,キャベツ	さとう	ごま油,ごま	酢,しょうゆ		
	キムチチャーハン	豚ひき肉	にんじん	はくさい,ねぎ	米(あさか舞),さとう	ごま油,油,ごま	酒,みりん,しょうゆ	648 kcal	
	牛乳	牛乳					22.6 g		
	はるさめのごま酢あえ		ピーマン	キャベツ	はるさめ,さとう	ごま油,ごま,ラー油	しょうゆ,酢	18.9 g	
24水	中華たまごスープ	たまご	こんぶ	コーン,ねぎ	かたくり粉		塩,コンソメ,こしょう,水	1.9 g	
	かぼちゃプリン		かぼちゃ		さとう,水あめ	油	塩		
	◎つくば市友好姉妹都市献立◎						639 kcal		
	あさか舞ごはん				米(あさか舞)		29.4 g		
30月	牛乳	牛乳				20.4 g			
	納豆	納豆					1.1 g		
	小松菜とたまごのあえもの	たまご	こまつな	キャベツ	さとう	油,ごま,ごま油	しょうゆ		
	ぬっぺ汁	油揚げ,すめ,かつお節	こんぶ	にんじん	だいこん,ごぼう,れんこん,干しいたけ	さといも,こんにゃく	しょうゆ,酒,みりん,塩		

平均摂取 栄養価	1人1日 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖料 mg	鉄 mg	V.A.μgRE	V.B1mg	V.B2mg	V.Cmg
	630	25.9	18.8	369	3	227	0.7	0.59	31

※行事、天候等の都合により献立を変更する場合があります。