2月がっこうきゅうしょくこんだてひょう

呉市立呉中央小学校

（Bちく）
（一人当たりの平均栄養摂取量）

ひにち	ようび	こんだてめい	つかわれているしょくひん			エネルギー（キロカロリー）	食塩相当量（グラム）
			おもにからだをつくるもの	おもにからだのちょうしをととのえるもの	おもにエネルギーのもとになるもの		
1	月	ごはん ぎゅうにゅう タンドリーチキン レタス ヘルシースープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン	たまねぎ レモン レタス キャベツ にんじん セロリ パセリ	ごはん さとう じゃがいも	624	1.8
2	火	いわしのかばやきどんぶり ぎゅうにゅう あったかじる ふくまめ	ぎゅうにゅう いわし とうふ だいず	しょうが にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう さといも	666	2.1
3	水	しょくパン ぎゅうにゅう チョコクリーム カキのシチュー やさいサラダ	ぎゅうにゅう カキ とりにく ハム	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ とうもろこし レモン	パン チョコクリーム あぶら じゃがいも こむぎこ オリーブあぶら さとう	690	2.8
4	木	ごはん キムチラーメン ぎゅうにゅう ナムル かんこくのり	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ やきぶた かんこくのり	にんじん たまねぎ はくさい はくさいキムチ ねぎ ほうれんそう もやし	ごはん ちゅうかそば あぶら さとう ごまあぶら	612	1.9
5	金	おやこどんぶり ぎゅうにゅう いもに いよかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ にんじん みつば こんにゃく しいたけ しめじ しろねぎ いよかん	ごはん さとう さといも	666	2.4
8	月	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ かみかみあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのりこ するめ たまご	きりぼしだいこん こまつな にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう でんぷん	647	2.8
9	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのホイルつつみ とうふじる ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ ひじき かつお	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	ごはん マヨネーズ さとう ごま あぶら	594	2.0
10	水	ごはん ぎゅうにゅう チリコンカン グリーンサラダ チーズ	ぎゅうにゅう ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ ぎゅうにく ぶたにく ハム チーズ	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ レタス とうもろこし レモン	ごはん オリーブあぶら さとう	656	1.8
12	金	ごはん わふうカレーうどん ぎゅうにゅう こまつなのソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ まぐろ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ しめじ とうもろこし	ごはん うどん でんぷん	637	1.8
15	月	なめし ぎゅうにゅう おでん いよかん	ぎゅうにゅう しらすぼし さけ ぎゅうにく なまあげ ちくわ あげはん うずらたまご	ひろしまなづけ こんにゃく にんじん だいこん いよかん	ごはん ごま じゃがいも さとう	654	2.6
16	火	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンユイ コーンキャベツ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ホキ やきぶた	しろねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん もやし ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう ワンタンのかわ	582	2.2
17	水	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこなべ わけぎのぬた なっとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ちくわ なっとう	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ だいこん にら わけぎ	ごはん でんぷん さとう	628	2.2
18	木	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかにこみ だいこんサラダ ネーブル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび まぐろ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ほししいたけ えだまめ だいこん レモン ネーブル	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん オリーブあぶら	655	2.0
19	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのからあげ なのはなあえ げんきじる	ぎゅうにゅう さわら たまご あぶらあげ しらすぼし みそ	なのはな ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	ごはん からあげこ こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	674	2.2
22	月	あかまいごはん ぎゅうにゅう だいこんのうまに ゆきけし	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あげはん ぶたにく	しょうが だいこん にんじん たまねぎ ごぼう しゅんぎく	ごはん あかまい あぶら さとう しらたまもち さといも	621	2.3
24	水	さかなそぼろごはん ぎゅうにゅう はくさいのおかかあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう まぐろ たまご かつお ぶたにく あぶらあげ	さやいんげん はくさい にんじん だいこん ほししいたけ えのきたけ ねぎ	ごはん あぶら さといも でんぷん	574	1.9
25	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ だいずのごもくに みそしる	ぎゅうにゅう さば だいず ぎゅうにく あげはん こんぶ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんじん れんこん こんにゃく さやいんげん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぷん あぶら じゃがいも	695	2.3
26	金	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー ゆでやさい りんご	ぎゅうにゅう ぶたレバー ぎゅうにく ぶたにく だいず ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト とうもろこし えだまめ りんご	ナン あぶら こむぎこ じゃがいも	592	2.7

※物資の都合により，献立および食材を変更する場合があります。

今月の給食費

250（円）×18（回）＝ 4，500（円）