

2月 こんだて表



新座市立新開小学校

日付	曜日	飲み物	こんだて	おもな食品				エネルギー
				血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	その他	たんぱく質
2	月	牛乳	生姜焼き丼	豚肉	米 麦 米油 三温糖	しょうが アップルソース キャベツ 玉ねぎ	酒 しょうゆ みりん	575
			ごまみそ和え		三温糖 ごま	もやし 小松菜 人参	しょうゆ みりん みそ	
			いちご			いちご		23.8
3	火	牛乳	セルフ恵方巻	鶏肉 高野豆腐 のり	米 麦 米油 上白糖 三温糖 ごま	にんじん かんぴょう 小松菜 干しいたけ たけのこ	酢 酒 しょうゆ 塩 だし昆布	640
			大豆とじゃこのカリカリ	大豆 ちりめんじゃこ	さつま芋 てん粉 なたね油 ごま 三温糖		しょうゆ みりん	
			みそけんちん汁	豆腐 油揚げ	こんにゃく じゃが芋 ごま油	ごぼう 大根 にんじん	煮干し みそ	23.3
4	水	牛乳	塩ラーメン	豚肉	中華麺 ごま油 米油 ごま	にんじん 干しいたけ もやし コーン 小松菜 キャベツ 長ねぎ しょうが にんにく	酒 塩 しょうゆ こしょう 豚骨 鶏がら けずり節	602
			野菜ぎょうざ	豚肉	ぎょうざの皮 なたね油 ごま油 てん粉 薄力粉	玉ねぎ キャベツ しょうが にら にんにく	塩 こしょう しょうゆ	24.2
5	木	牛乳	フレンチトースト	卵 牛乳	食パン(小麦粉 さとう) バター きび糖			592
			ポパイスープ	鶏肉	じゃが芋 米油	ほうれん草 玉ねぎ	酒 しょうゆ 塩 こしょう 鶏がら	
			マカロニサラダ	ツナ	米油 マカロニ	キャベツ きゅうり 人参 コーン	酢 マヨネーズ(ノンエッグ) 塩 こしょう 粒マスタード	24.7
6	金	牛乳	さばと生姜の照り焼き混ぜごはん	さば 青のり	米 麦 米油 三温糖 てん粉 なたね油 ごま	しょうが	酒 みりん しょうゆ	641
			のっぺい汁	鶏肉	さとも てん粉 こんにゃく 米油	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ 干しいたけ	酒 みりん しょうゆ 塩 けずり節	22.2
9	月	牛乳	磯部チーズもち	チーズ のり	切りもち		しょうゆ	654
			ほうとう	豚肉 油揚げ	米油 ほうとう(小麦粉・豆乳)	ごぼう 大根 にんじん 長ねぎ ぶなしめじ かぼちゃ 小松菜	酒 みそ みりん しょうゆ けずり節	
			カップdeヤクルト	(クリーム・脱脂粉乳・全粉乳・さとう・ゼラチン)				24.0
10	火	アシド ミルク	チキンカレーライス	鶏肉	米 麦 米油 じゃが芋 薄力粉 はちみつ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご	ぶどう酒 塩 こしょう ウスターソース(AF) 中濃ソース(AF) ケチャップ カレー粉 しょうゆ 鶏がら	675
			ABCスープ	鶏肉	マカロニ 米油	玉ねぎ にんじん ほうれん草 マッシュルーム キャベツ	ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ 鶏がら	22.5
			みかん			みかん		
12	木	牛乳	麦ごはん		米 麦 米油			533
			磯煮	鶏肉 ひじき 大豆 さつま揚げ(卵白不使用)	三温糖 米油 じゃが芋 こんにゃく	にんじん	酒 しょうゆ みりん	
			ハリハリ漬け	糸昆布	三温糖 ごま	切干大根 にんじん きゅうり	酢 塩 しょうゆ	23.6
13	金	牛乳	鶏肉とほうれん草のスパゲッティ	鶏肉	スパゲッティ オリーブ油	にんにく とうがらし 玉ねぎ ぶなしめじ ほうれん草	ぶどう酒 みりん しょうゆ 塩 こしょう	542
			白菜のスープ	ベーコン	オリーブ油	玉ねぎ にんじん 白菜 マッシュルーム	ぶどう酒 しょうゆ 塩 こしょう ローリエ 鶏がら	
			ブラウニー	牛乳 クリーム	薄力粉 ココア 三温糖 はちみつ 粉糖		ベーキングパウダー	24.2

16	月	牛乳	麦ごはん		米 麦 米油			544
			マーボー大根	豚肉	ごま油 てん粉 米油 三温糖	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいたけ にんじん にら 大根	酒 しょうゆ みそ テンメンジャン トウバンジャン	22.1
			カリカリじゃこサラダ	ちりめんじゃこ	米油 三温糖	にんじん キャベツ きゅうり コーン	しょうゆ 酢	
17	火	牛乳	はちみつレモントースト		食パン(小麦粉 さとう) マーガリン グラニュー糖 はちみつ	レモン果汁		66.1
			ホワイトシチュー	鶏肉 牛乳 クリーム	米油 薄力粉 じゃが芋	玉ねぎ 人参 パセリ	塩 こしょう ぶどう酒 鶏がら	20.7
			おひたし		三温糖	小松菜 もやし 人参	しょうゆ 酒	
			寒天ポンチ	寒天	はちみつ 上白糖	バイン缶 りんご缶	ぶどう酒	
18	水	牛乳	あんかけうどん	鶏肉	うどん ごま油 てん粉	にんじん 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 たけのこ	酒 みりん しょうゆ 塩 けずり節 だし昆布	527
			ゼリーフライ	おから	じゃが芋 薄力粉 米油 なたね油	にんじん 長ねぎ	中濃ソース(AF) 塩 こしょう ウスターソース(AF)	20.9
19	木	牛乳	ツナピラフ	ツナ ベーコン	米 麦 米油 バター	にんじん セロリー パセリ 玉ねぎ マッシュルーム	ぶどう酒 塩 こしょう	593
			たらのトマトソースあえ	たら 豆乳	てん粉 なたね油 米油 三温糖	しょうが 玉ねぎ 切干大根 青ピーマン にんにく トマト缶	酒 ケチャップ ビューレ 塩 こしょう ローリエ ぶどう酒	24.6
20	金	牛乳	キムチチャーハン	豚肉	米 麦 ごま油	白菜キムチ 長ねぎ にら	酒 しょうゆ 塩 こしょう トウバンジャン	573
			レンファータン(蓮花汁)	鶏肉 卵	てん粉 ごま油 米油 緑豆はるさめ	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ コーンペースト ほうれん草	塩 こしょう 酒 鶏がら	22.3
			ラフク		焼き麩 バター グラニュー糖			
24	火	アシドミルク	ゆかりごはん		米 麦 米油	ゆかり		544
			鶏のから揚げ	鶏肉	てん粉 なたね油	しょうが にんにく	しょうゆ	23.1
			ABCスープ	鶏肉	マカロニ 米油	玉ねぎ にんじん ほうれん草 マッシュルーム キャベツ	ぶどう酒 塩 こしょう しょうゆ 鶏がら	
25	水	牛乳	麦ごはん		米 麦 米油			536
			いりどり	鶏肉 高野豆腐	こんにやく さといも 米油 三温糖	にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ れんこん	しょうゆ けずり節 みりん 酒	22.9
			なめこのみそ汁	豆腐		なめこ 長ねぎ	みそ けずり節	
26	木	牛乳	カレービーンズドッグ	豚肉 大豆 チーズ	コッペパン(小麦粉 さとう 塩) 薄力粉 米油 バター	玉ねぎ にんにく セロリー	ぶどう酒 塩 こしょう ウスターソース(AF) 中濃ソース(AF) ケチャップ カレー粉 ビューレ しょうゆ オールスパイス	598
			ポトフ	豚肉 レバー入りウインナー	米油 じゃが芋	にんじん 玉ねぎ キャベツ	塩 こしょう ローリエ ぶどう酒	33.7
27	金	牛乳	鶏肉とコーンの塩こうじごはん	鶏肉	米 麦 米油	玉ねぎ コーン	塩こうじ 酒	602
			いかのかりん揚げ	いか	てん粉 三温糖 なたね油 薄力粉	しょうが	酒 みりん しょうゆ	32.0
			おかかあえ	かつお節	ごま油	小松菜 もやし えのきたけ	塩 しょうゆ みりん	

*食材等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

*栄養価は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安になります。

★今月の新座市産の野菜★
大根・ほうれん草
にんじん・里芋・白菜

