



2がつのこんだて



日 曜	献立名	材料名(昼食)				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
2 ・ 16 (月)	ごはん 煮干し ひきわり納豆 ・ 鶏の西京焼き ひじきとじゃがいもの煮物 すまし汁(豆腐・えのき・ほうれん草)	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、鶏ひき肉、いわし(煮干し)、淡色みそ、豆腐	にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、ひじき	だし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 422 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 11.6 g カルシウム 212 mg
3 (火)	大豆入りキーマカレー 煮干し きゃべつのスープ ぶどうゼリー	米、砂糖、油	豚ひき肉、大豆水煮、ウインナー(卵不使用)、いわし(煮干し)	たまねぎ、ぶどうジュース、キャベツ、にんじん、かんとん、にんにく、しょうが	水、アレルゲンフリーカレーフレーク、鶏ガラスープの素、中濃ソース、ケチャップ、食塩	エネルギー 444 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.6 g カルシウム 196 mg
4 ・ 18 (水)	ごはん 煮干し パナナ ・ 鮭の塩こうじ焼き 切り干しだいこんの煮物 豚汁	米、塩麴、ごま油、砂糖	さけ、豚肉(ばら)、生揚げ、いわし(煮干し)、淡色みそ	パナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごまつな、ごぼう、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 442 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 10.8 g カルシウム 241 mg
5 ・ 19 (木)	米粉食パン、ブルーベリージャム 煮干し ・ チキンのカレーパン粉焼き マカロニサラダ ポテトスープ	カットブレッド、じゃがいも、ブルーベリージャム、マカロニ、マヨドレ、パン粉、オリーブ油	鶏もも肉(皮付き)、ハム(卵不使用)、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、きゅうり	水、鶏ガラスープの素、食塩、カレー粉	エネルギー 438 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.4 g カルシウム 170 mg
6 ・ 20 (金)	ごはん 煮干し 刻みのりのふりかけ ・ ブルコギ風炒め物 大豆の塩から揚げ 味噌汁(ねぎ・えのき・厚揚げ)	米、片栗粉、油、ごま油、砂糖	豚肉(もも)、大豆水煮、生揚げ、いわし(煮干し)、淡色みそ	たまねぎ、ねぎ、えのきたけ、にんじん、にら、刻みのり、にんにく	だし汁、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 414 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 11.5 g カルシウム 209 mg
9 ・ (月)	みそラーメン 煮干し ローストポテト りんごゼリー	じゃがいも、米粉めん、油、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、いわし(煮干し)、淡色みそ	りんごジュース、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、かんとん	水、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 402 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 11.3 g カルシウム 182 mg
10 ・ 24 (火)	ごはん 煮干し 刻みのりのふりかけ ・ ミートボール ポテトサラダ 味噌汁(厚揚げ・きゃべつ・にんじん)	米、じゃがいも、マヨドレ、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、生揚げ、いわし(煮干し)、ハム(卵不使用)、淡色みそ	きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン、刻みのり	だし汁、水、ケチャップ、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 441 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.7 g カルシウム 217 mg
12 ・ 26 (木)	ごはん 煮干し ひきわり納豆 ・ たらの香味揚げ キャベツのゆかりあえ 味噌汁(さつまいも・たまねぎ)	米、さつまいも、片栗粉、油、ごま油、しそふりかけ、砂糖	たら、挽きわり納豆、いわし(煮干し)、淡色みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	エネルギー 420 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 10.8 g カルシウム 211 mg
13 ・ 27 (金)	ごはん 煮干し パナナ ・ 鶏肉と根菜の炒め煮 焼きかぼちゃ 味噌汁(かぶ、玉ねぎ、油揚げ)	米、油、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、いわし(煮干し)、淡色みそ、油揚げ	パナナ、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、かぶ、たまねぎ、いんげん	だし汁、かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー 459 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 11.3 g カルシウム 203 mg
17 (火)	アルファ米、煮干し カレー ビーンズサラダ みかん缶	アルファ化米、じゃがいも、マヨドレ、油	豚肉(もも)、大豆水煮、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	みかん缶、たまねぎ、にんじん、ホールコーン、にんにく、しょうが	水、アレルゲンフリーカレーフレーク、中濃ソース、ケチャップ、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 468 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 15.8 g カルシウム 196 mg
25 (水)	ごはん 煮干し パナナ ・ ねぎ塩ちゃんぷる さつまいもの甘煮 みそ汁(切干大根・えのき)	米、さつまいも、砂糖、ごま油	豚肉(もも)、木綿豆腐、いわし(煮干し)、淡色みそ	パナナ、もやし、えのきたけ、ねぎ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、水、みりん、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 439 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 7.4 g カルシウム 214 mg

防災食
お試しDay!

備蓄品を実際に提供します！

賞味期限が近くなった為、備蓄しているアルファ米を給食で提供します。あゆみではアルファ米の他、レトルトカレー、ツナやコーン、水煮大豆、みかん等の缶詰類、ビスコ、クッキー、りんごジュースなどのおやつも備蓄しております。2月17日(火)のカレーは給食室で作ったものになりますが、普段と違うごはんにどんな気づきがあるのか、給食中の子どもの様子をいつも以上に注意して見守りたいと思います。