れいわ3(2021)ねん

2月 よていこんだてひょう

しきしょうがっこう

はし・スプーン・フォークは、きゅうしょくしつからだします。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
				表示の説明 上のだんの数字 エネルギーkcal→ 下のだんの数字 たんぱく質 g→
				おもにねつやちからのもとになるしょくひん / おもにからだをつくるしょくひん / おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん

2日がせつぶん
3日がりっしゅんなので
2日は「せつぶん・りっしゅんこんだて」です。

こんげつのコンセプト
むかしからうたわるドライフードのパワーをしろう

けんこうにすごすために
ひかり・くらやみ・そとあそび！

★印は4~6ねんがどんぶり。

1日
むぎごはん / いよかん / こうやどうふとじゃがいものにもの / 628kal 25g

こめ むぎ / こんにゃく / こめあぶら てんぷん / さんおんとう / じゃがいも
ぎゅうにゅう / ちりめんじゃこ / こうやどうふ
うめぼし / たまねぎ / にんじん / こまつな / いよかん

2日
せつぶんごはん / きりぼしだいこんとふくまめのにもの / いわしのばいにくあげ / ねぎしる / 節分立春献立 / 621kal 26.8g

こめ / さんおんとう / こめあぶら / てんぷん
ぎゅうにゅう / とりもも肉 / いわし ひじき / いりだいず / とうふ
せり にんじん / たけのこ / うめぼし / きりぼしだいこん / こまつな

3日
かんぶつごはん / やさいのコロコロあまずあえ / みそしる / 初午献立 / 552kal 21.1g

こめ こめあぶら / こんにゃく / さんおんとう / ごま
ぎゅうにゅう / ベーコン / こうやどうふ / あぶらあげ / とうふ みそ
にんじん ながねぎ / ほしいたけ / かんぴょう きゃべつ / まいたけ はくさい / ほうれんそう

4日
とろろ昆布うどん / ほうかん / れんこんのひりょうあげ / はじめてきんぴら / 市制50周年記念 弁慶うどん / 560kal 20.1g

うどん こむぎこ / なたねあぶら / こめあぶら / さとう ごま
ぎゅうにゅう あおのり / あぶらあげ わかめ / かまぼこ さつまあげ / とろろこんぶ / さくらえび
ながねぎ れんこん / にんじん ぽんかん / あかピーマン / にんじんこんにゃく

5日
さきたまライスボール / ビーフシチュー / はくさいとくきわかめのサラダ / かんぺい / 732kal 28.1g

パン こめあぶら / こむぎこ / じゃがいも / さんおんとう / ごまあぶら
ぎゅうにゅう / ぎゅうにく / くきわかめ
にんにく しょうが / たまねぎ / にんじん トマト / はくさい かんぺい

8日
ひじきごはん / はるか / おことじる / 592kal 20.3g

こめ こめあぶら / さんおんとう / こんにゃく / さといも
ぎゅうにゅう / ひじき みそ / あぶらあげ / とりもも肉 / あずき とうふ
かんぴょう / にんじん ごぼう / だいこん / ながねぎ はるか

9日
ざっこくごはん / はくさいのゆずごまあえ / かんぱちのしおやき / さわにわん / おさかな支援事業 6-1 興松さんの常備菜 / 518kal 27.1g

こめ きび あわ / アマランサス / こめあぶら / でんぷん
ぎゅうにゅう / かんぱち / しおこんぶ / ぶたかたロースにく
ほうれんそう / しょうが たけのこ / ながねぎ だいこん / ほうれんそう

10日
みそラーメン / カルピスゼリーポテト / 617kal 22.5g

ちゅうかめん / ごまあぶら / こめあぶら / ラーゆ さとう / カルピス
ぎゅうにゅう / みそ かんてん / はっちょうみそ / ぶたももにく
にんにく しょうが / きゃべつ にんじん / もやし ながねぎ / なつみかんかん / ももかん なしかん

11日
けんこく きねん ひ
建国記念の日

6-1 興松さんの常備菜
おったかブラウニー

12日
はっがつ(げんまい)ごはん / こうじじゃこトーピング / はくさいとじゃこのたいまに / たいのから揚げ / とろろこんぶのみそしる / 695kal 27.1g

こめ オリーブオイル / ロウカットげんまい / こめあぶら こむぎこ / ごまあぶら こなざとう / でんぷん さんおんとう
ぎゅうにゅう たい / とうにゅう わかめ / ちりめんじゃこ / おから みそ / とろろこんぶ とうふ
しょうが / はくさい にら / にんじん / だいこん

15日
こぎつねごはん / かぶのレモンづけ / どさんこじる / 二の午献立 / 662kal 23g

こめ こむぎこ / さんおんとう / でんぷん / こめあぶら / じゃがいも
ぎゅうにゅう / あぶらあげ / カニ みそ
しょうが かぶ / にんにく / レモン ごぼう / だいこん / ながねぎ こまつな

16日
むぎごはん / にんじんとごぼうのおかかあえ / しおこうじをつかったとりのしょうがやき / みそしる / 6-2 遠藤さんの献立 / 549kal 29.2g

こめ むぎ / でんぷん / こめあぶら / さんおんとう
ぎゅうにゅう / とりむねにく / かつおぶし / とうふ わかめ / みそ
たまねぎ ながねぎ / しょうが だいこん / にんじん / こまつな もやし / だいこんば

17日
こえどカレー / ごこっぽん / しゅんやさいのサラダ / ハム / 川越市を小江戸といいます / 699kal 22.5g

こめ むぎ / こめあぶら / さつまいも / こむぎこ
ぎゅうにゅう / ぶたももにく / ハム
しょうが こまつな / にんにく きゃべつ / たまねぎ だいこん / にんじん りんご / はくさい でこぼん

18日
ごはん / れんこんサラダ / わふうハンバーグ / わかめのみそしる / 6-3 セレクト給食 6-3 中村さんの献立 / 653kal 28.1g

こめ こめあぶら / パンこ でんぷん / ノンエッグマヨネーズ / じゃがいも ごま
ぎゅうにゅう / ぶたももにく / みそ たまご / とうふ ツナ / わかめ
たまねぎ きゅうり / しょうが ながねぎ / だいこん しめじ / れんこん / にんじん

19日
じゅうごこくまいいりごはん / ひみつやさいいため / がんばる今のてりやき / あたたまるみそしる / 食育の日 おさかな支援事業 6-3 馬飼野さんの副菜 / 607kal 29.8g

こめ さといも / じゃうごこくまい / さんおんとう / こめあぶら / でんぷん
ぎゅうにゅう / かんぱち / ぶたにく / あぶらあげ みそ
こまつな もやし / にんじん ながねぎ / きゃべつ はくさい / ピーマン / だいこん

22日
きのこごはん / さけのチーズやき / とんじる / 6-1 福浦さんの献立 / 584kal 28g

こめ / さんおんとう / こめあぶら / じゃがいも
ぎゅうにゅう / たまご みそ / さけ チーズ / ぶたにく とうふ
ほししいたけ / しめじ にんじん / さやいんげん / ごぼう だいこん / ながねぎ こまつな / こんにゃく

23日
てんのうたんじょうび
天皇誕生日

24日
かんさいうどん / ひよこまめとじゃこのサラダ / いかのかりんあげ / 6-1 福浦さんの副菜 / 532kal 27.4g

うどん てんぷん / なたねあぶら / ごまあぶら
ぎゅうにゅう / とりてばにく いか / あぶらあげ わかめ / なると ひよこまめ / ちりめんじゃこ
ほししいたけ / ぱんのうねぎ / ほうれんそう / しょうが こまつな / きゅうり きゃべつ / にんじん

25日
ごはん / プルコギ / せとか / かんこくふうスープ / 6-1 土坂本さんの献立 / 656kal 21.9g

こめ / さんおんとう / こめあぶら / ごまあぶら ごま
ぎゅうにゅう / わかめ たまご
にんにく ながねぎ / にんじん / たまねぎ もやし / ぱんのうねぎ / せとか

26日
はいがまいごはん / こまっなのごまあえ / しろみざかなのあおのりフライ / けんちんじる / 女子栄養大学 実習生の考えた献立 / 625kal 27.3g

はいがまい パンこ / こむぎこ さとう / こめあぶら ごま / ごまあぶら
ぎゅうにゅう / たら たまご / あおのり / あぶらあげ / とうふ
こまつな にんじん / きゃべつ しめじ / ごぼう だいこん / ながねぎ / こんにゃく