



平成30年度2月こんだてひょう

伊豆の国市立葦山小学校
葦山南小学校

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
1	金	むぎごはん					精白米 麦		696kcal 30.6g 31%	節分献立 
		いわしのかばやき	いわし		しょうが	小麦粉 でんぷん 砂糖	油			
		すみそあえ	いか みそ	わかめ	キャベツ 人参 きゅうり	砂糖	ごま			
		とんじる	豚肉 豆腐 みそ		しめじ 大根 人参 こんにゃく ごぼう ねぎ しょうが	里芋				
		ふくまめ	大豆							
4	月	むぎごはん					精白米 麦		609kcal 25.0g 21%	
		ピビンパのぐ(にく)	牛肉 甜麺醬 卵 コチュジャン		にんにく しょうが 竹の子 ぜんまい	でん粉	ごま油			
		ピビンパのぐ(やさい)	卵		もやし にんじん 小松菜		ごま油			
		トックスープ	鶏肉		しょうが にんじん ねぎ えのきだけ きくらげ	トック	油 ごま油			
		バナナ			バナナ					
5	火	むぎごはん					精白米 麦		613kcal 23.5g 26%	
		いかにカレーあげ	いか		しょうが	でん粉 小麦粉	油			
		ひじきとだいずのいために	油あげ 大豆	ひじき	にんじん つきこん 干し椎茸 枝豆	砂糖	油			
		のっぺいじる	鶏肉		大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ 小松菜	里いも でん粉				
		いよかん			いよかん					
6	水	ぶたにくとごぼうのたきこみごはん	豚肉		ごぼう 人参 枝豆 つきこん	精白米 もち米 砂糖			521kcal 20.6g 24%	小学校なし
		ちやわんむし	卵 鶏肉 かまぼこ		ほうれん草					
		はくさいのおかかあえ	かつお節		小松菜 白菜 人参	砂糖				
		じゃがいもとわかめのみそしる	みそ	わかめ	玉ねぎ 葉ねぎ	じゃが芋				
		りんご			りんご					
7	木	むぎごはん					精白米 麦		628kcal 22.7g 24%	
		さばのみそに	鯖 みそ		しょうが	砂糖				
		もやしのごまあえ			もやし にんじん キャベツ ほうれん草	砂糖	ごま			
		せんべいじる	鶏肉		大根 人参 しめじ こんにゃく 小松菜	せんべい				
		みかん			みかん					
8	金	むぎごはん					精白米 麦		589kcal 21.5g 26%	共和幼なし
		ジャージャンどうふ	豚肉 生揚げ みそ		竹の子 人参 キャベツ 干し椎茸 ねぎ しょうが	砂糖 でん粉	ごま油 油			
		しおこんぶのそくせきづけ	ちりめんじゃこ	昆布	キャベツ 小松菜		ごま油			
		はるさめスープ	ベーコン		玉ねぎ 人参 きくらげ チンゲン菜	春雨				
		オレンジ			オレンジ					
11	月	ふ り か え き ゆ う じ つ (けんこくきねんのひ)								
12	火	むぎごはん					精白米 麦		662kcal 27.9g 25%	
		カレーマナー	豚肉 豆腐 みそ		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 干し椎茸 ねぎ 竹の子	でん粉 砂糖	ごま油			
		ポークパオズ	豚肉		キャベツ 玉ねぎ 竹の子 椎茸	強力粉	ごま油			
		ちゅうかサラダ	卵		もやし 小松菜 にんじん	春雨 砂糖	ごま			
		パイナップル			パイナップル					
13	水	ガーリックトースト		脱脂粉乳	にんにく パセリ	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン		705kcal 23.0g 39%	共和幼稚園 なし
		チリコンカーン	豚肉 大豆 ミックスビーンズ		玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく	じゃが芋	油			
		スモールポテト				じゃが芋	油			
		コールスローサラダ			キャベツ ブロッコリー 人参 コーン	砂糖	油			
		いちご			いちご					
14	木	ごもくチャーハン	焼き豚		しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ にんじん	精白米 麦	油 ごま油		653kcal 21.1g 34%	★葦小6-4リ クエスト献立 南小4組 給食なし
		あげギョウザ	豚肉		キャベツ 竹の子 いら しょうが にんにく	でんぷん 砂糖 小麦粉	油			
		もやしのナムル			もやし キャベツ 小松菜	砂糖	ごま ごま油			
		ワンタンスープ	豚肉		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	ワンタン				
		ガトーショコラ	豆乳			米粉 砂糖	油			



15	金	むぎごはん				精白米 麦		609kcal 25.9g 19%	富士美幼なし
		さけのちゃんちゃんやき	さけ みそ		玉ねぎ キャベツ エリンギ	砂糖	バター		
		ポパイサラダ	ハム		もやし コーン ほうれん草 人参	砂糖			
		いもだんごじる	鶏肉		ごぼう 大根 人参 しめじ ねぎ		芋もち		
		みかん			みかん				
18	月	むぎごはん				精白米 麦		655kcal 27.7g 25%	ふるさと献立
		さばのしおやき	さば						
		やさしいごまあえ			小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま		
		にくじゃが	生あげ 豚肉		玉ねぎ 人参 白滝 絹さや しらたき	砂糖	じゃが芋 油		
		りんご			りんご				
19	火	むぎごはん(福神漬け)			(大根 胡瓜 なす れんこん)	精白米 麦	(砂糖)	693kcal 30.1g 28%	
		ふゆやさいかレー	ぶたにく		玉ねぎ セロリー ブロccoliリー かぶ 人参 トマト カリフラワー	じゃが芋	カレールー 油 (乳不使用)		
		ヒレカツ	豚肉 卵			小麦粉 パン粉	油		
		ツナサラダ	ツナ		小松菜 キャベツ とうもろこし	砂糖			
		いちご			いちご				
20	水	しょくパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	697kcal 26.3g 35%	★蕪小6-1リ クエスト献立 幼稚園なし
		チキンなんばん(タルタルソー)	鶏肉 卵			小麦粉	タルタルソース (卵なし) 油		
		みかんサラダ			キャベツ ブロccoliリー みかん	砂糖			
		かぼちゃのスープ		牛乳 生クリーム	玉ねぎ 南瓜 パセリ	米	バター		
		やきプリンタルト	卵	乳製品 寒天		小麦粉 砂糖			
21	木	むぎごはん				精白米 麦		687kcal 20.5g 35%	
		さわらのさいきょうやき	鯖 みそ			砂糖			
		すきやきふうに	卵 牛肉 焼き豆腐		しらたき 玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ えのき ねぎ	砂糖			
		おひたし		のり	小松菜 もやし 人参 キャベツ				
		みかん			みかん				
22	金	さといもごはん		青のり		精白米 麦 里芋		601kcal 23.0g 26%	南小なし
		とりにくのつくねやき	鶏肉 みそ 卵		玉ねぎ 人参 しょうが	パン粉 砂糖 でん粉	油		
		だいこんサラダ			キャベツ 大根 コーン	砂糖	ごま		
		はくさいのみそじる	油揚げ 豆腐 みそ		玉ねぎ 白菜 チンゲン菜				
		バナナ			バナナ				
25	月	むぎごはん				精白米 麦		698kcal 28.4g 29%	★富士山の日 (2/23) 献立
		とりにくのピリからやき	とりにく みそ		にんにく		ごま油		
		わふうサラダ	かつおぶし	のり	小松菜 コーン キャベツ	砂糖	ごま油		
		てづくりつみれのするがじる	いわし いか 豆腐 みそ		しょうが きくらげ ごぼう 人参 大根 ねぎ	でんぷん			
		富士山デザート	卵 小豆	脱脂粉乳		砂糖 米粉 小麦粉			
26	火	むぎごはん				精白米 麦		611kcal 26.3g 26%	
		さけのしおこうじやき	さけ		しょうが にんにく				
		きりぼしだいこんのもの	油揚げ		切干大根 人参 干し椎茸 こんにゃく 枝豆	砂糖	油		
		とうふだんごのみそじる	鶏肉 豆腐 みそ		しめじ 白菜 人参 チンゲン菜	片栗粉			
		みかん			みかん				
27	水	チョコカール	卵	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	マーガリン	663kcal 24.0g 25%	蕪小なし
		ポテトオムレツ	卵 豆乳 ウィンナー		玉ねぎ グリンピース	じゃが芋	マヨネーズ (卵なし)		
		クラムチャウダー	ベーコン あさり	牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ ブロccoliリー	じゃが芋 小麦粉	バター		
		アップルサラダ			りんご キャベツ コーン ブロccoliリー	砂糖	油		
28	木	むぎごはん				精白米 麦		589kcal 20.9g 25%	
		たらのマヨネーズ焼き	たら みそ		玉ねぎ		マヨネーズ (卵なし)		
		つぼづけあえ			沢庵 小松菜 キャベツ		ごま		
		みそけんちんじる	鶏肉 豆腐 みそ		ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ	じゃが芋	ごま油		
		バナナ			バナナ				

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

* 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果はまとめて市のホームページで公表しています