


# 令和5年度2月こんだてひょう



蕪山南小給食施設

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% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
1	木	むぎごはん					米 麦		628kcal 19.5g 43%	
		スタミナやきにく	牛肉 みそ		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 にはら		砂糖 でん粉	ごま ごま油		
		こんにゃくサラダ	ツナ	わかめ	小松菜 キャベツ こんにゃく 人参			ごま		
		はくさいとえのきのみそしる	豆腐 みそ		白菜 えのき 小松菜					
		パイナップル			パイナップル					
2	金	むぎごはん					米 麦		621kcal 25.9g 31%	節分献立
		いわしのかばやき	いわし		しょうが		小麦粉 でん粉 砂糖	油		
		すみそあえ	いか みそ	わかめ	キャベツ 人参 胡瓜		砂糖	ごま		
		とんじゃがみそしる	豚肉 みそ		玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しょうが		じゃが芋			
		ふくまめ(小学校)	大豆		えんどう豆		砂糖 小麦粉 でん粉			
		きなこボーロふくまめ(幼稚園)	卵 きな粉				じゃが芋 砂糖			
5	月	ちゅうかめん					小麦粉		703kcal 29.3g 32%	蕪小6-3 リクエスト 献立
		しょうゆラーメン	豚肉 なた		キャベツ 人参 竹の子 チンゲン菜 ねぎ しょうが			ごま油 油		
		とりのからあげ	鶏肉		しょうが にんにく		でん粉 小麦粉	油		
		かいそうサラダ	ツナ	海藻ミックス	胡瓜 キャベツ		砂糖	ごま		
		おこめのムース	卵	乳製品			米粉 砂糖			
6	火	むぎごはん					米 麦		664kcal 27.3g 34%	共和幼なし
		ししゃものたつたあげ	ししゃも		しょうが		でん粉	油		
		やさいのおろしあえ	かつお節		小松菜 キャベツ 大根		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			
		みかん			みかん					
7	水	さけわかめごはん	鮭	わかめ			米 麦		561kcal 20.8g 29%	小学校なし
		きりぼしだいこんいりたまごやき	鶏肉 豆腐 卵		切り干し大根 人参		砂糖 でん粉	油		
		れんこんサラダ			蓮根 キャベツ 小松菜		砂糖	マヨネーズ (卵なし) ごま		
		はくさいのみそしる	豆腐 みそ 鶏肉		白菜 チンゲン菜					
		りんご			りんご					
8	木	わさびなごはん			わさび 青菜		米 麦		681kcal 26.4g 35%	富士美幼なし 高校生の給食 メニュー コンテスト 優秀賞献立
		とうふハンバーグトマトソースがけ	豚肉 牛肉 豆腐 豆乳		玉ねぎ しょうが トマト		パン粉 砂糖	油		
		かぼちゃときゅうりのサラダ	ハム	ヨーグルト	南瓜 胡瓜			マヨネーズ (卵なし)		
		くたくさんみそしる	豆腐 みそ	わかめ	大根 ねぎ 人参 ごぼう しょうが		じゃが芋			
		いちごプリン		乳製品	いちご		砂糖			
9	金	むぎごはん(ふくじんづけ)			(大根 胡瓜 なす れんこん)		米 麦 (砂糖)		619kcal 23.8g 25%	
		ふゆやさいかレー	豚肉		玉ねぎ セロリー プロッコリー かぶ 人参 トマト カリフラワー にんにく しょうが		じゃが芋	カレールウ 油		
		とんカツ	豚肉				小麦粉 パン粉	油		
		コールスローサラダ			胡瓜 キャベツ コーン		砂糖			
		バナナ			バナナ					
13	火	むぎごはん					米 麦		617kcal 25.3g 32%	
		タコライスのご	豚肉 大豆	チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン		砂糖 でん粉	油		
		フレンチサラダ			キャベツ 人参 コーン		砂糖			
		たまごスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ しめじ チンゲン菜		でん粉			
		みかんソフトクリームヨーグルト		乳製品	みかん		砂糖			
14	水	チョコカールパン	卵	脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 チョコ	マーガリン	672kcal 26.3g 34%	蕪小6-1 リクエスト 献立
		とりにくのわさびソースがけ	鶏肉		わさび レモン		でん粉 砂糖			
		りんごサラダ			りんご キャベツ プロッコリー コーン		砂糖	油		
		ABCスープ	豚肉 ベーコン		人参 玉ねぎ トマト セロリ しょうが		マカロニ			
		アセロラゼリー			アセロラ		砂糖			



15	木	むぎごはん				米 麦		582kcal 26.7g 27%	幼稚園なし
		はなしゅうまい	豚肉		干し椎茸 玉ねぎ しょうが	でん粉 しゅうまいの皮	ごま油		
		なっとう	納豆						
		やさしいおひたし	かつお節		小松菜 キャベツ 人参				
		だいこんのみそしる	豆腐 油あげ みそ		大根 チンゲン菜				
		オレンジ			オレンジ				
16	金	ごはん				★有機米		627kcal 24.8g 30%	オーガニック 給食 ★有機作物 市内統一献立
		とりにくのおちゃめあげ	鶏肉		にんにく しょうが お茶	でん粉	油		
		ヤーコンいりサラダ	ツナ		★ヤーコン 小松菜 キャベツ 人参	砂糖			
		さつまじる	豚肉 豆腐 ★みそ		★さつま芋 大根 人参 しょうが ごぼう ねぎ しいたけ				
		みかん			みかん				
19	月	むぎごはん				米 麦		664kcal 26.6g 29%	
		やきギョーザ	豚肉 鶏肉		キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	小麦粉 砂糖	油		
		はるさめサラダ	ロースハム 卵		胡瓜 人参	春雨 砂糖	ごま油		
		マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		干し椎茸 玉ねぎ 竹の子 しょうが ねぎ	でん粉 砂糖	油 ごま油		
		バナナ			バナナ				
20	火	ひじきごはん	鶏肉 油あげ	ひじき	人参 枝豆	米 麦 砂糖	油	653kcal 23.7g 34%	富士山給食
		ふじさんコロッケ	豚肉 鶏肉		玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油		
		はくさいサラダ	ハム		白菜 小松菜	砂糖			
		かきたまみそしる	卵 豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜				
		ふじさんデザート	卵 小豆	乳製品		砂糖 もち米 小麦粉			
21	水	まるパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖		653kcal 24.4g 38%	ふるさと 給食の日
		ハムカツ	ハム			小麦粉 パン粉	油		
		やさしいさっぱりあえ			キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖			
		エリンギのクリームスープ	ベーコン 鶏肉 豆乳		人参 エリンギ ブロccoli 玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉	バター 油		
		いちご			いちご(伊豆の国産)				
22	木	ちゃめし			★茶	★米 麦		648kcal 29.3g 25%	 ふじっぴー給食 ★静岡県産
		かつおとだいずのあげに	★かつお 大豆			砂糖 でん粉	油		
		つぼつけあえ			★キャベツ ★胡瓜 沢庵		ごま		
		たまごとチンゲンサイのスープ	★卵 ベーコン		玉ねぎ クリームコーン ★チンゲン菜 しめじ	でん粉			
		みかん			★みかん				
26	月	ごもくチャーハン	焼き豚		しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ 人参	米 麦	油 ごま油	575kcal 18.7g 34%	
		とうふナゲット	豆腐 魚肉すり身		玉ねぎ 人参	砂糖 でん粉 小麦粉	油		
		わかめのレモンあえ		わかめ	小松菜 キャベツ レモン果汁				
		ワンタンスープ	豚肉		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	ワンタン			
		バナナレアチーズケーキ		クリームチーズ	バナナ	砂糖	油		
27	火	むぎごはん				米 麦		541kcal 24.6g 24%	
		さけのしおこうじやき	鮭		しょうが にんにく				
		ちぐさあえ	油揚げ		小松菜 キャベツ 人参 しらたき	砂糖	ごま油		
		いもだんごじる	鶏肉		ごぼう 大根 人参 しめじ ねぎ	芋もち			
		パイナップル			パイナップル				
28	水	メロンパン	卵【3年生以上】	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖		679kcal 27.8g 38%	
		とりにくのハーブやき	鶏肉		バジル にんにく		オリーブ油		
		ビーンズサラダ	ツナ	ミックスビーンズ	キャベツ 人参 胡瓜 枝豆	砂糖			
		ポトフ	ウインナー		玉ねぎ 人参 大根 キャベツ ブロッコリー しょうが	じゃが芋	油		
		りんご			りんご				
29	木	むぎごはん				米 麦		613 21.4g 25%	富士美幼なし
		アジフライ	鱈			パン粉 小麦粉	油		
		はくさいのおかかあえ	かつお節		白菜 ほうれん草 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 ねぎ	じゃが芋			
		おちゃクリームだいふく		脱脂粉乳 クリーム	抹茶	白いんげん豆 砂糖	油		

※『オーガニック給食』とは農薬や化学肥料を使わない「有機作物」を使用した給食です。詳細は「広報2月号」をご覧ください。

※『ふじっぴー給食』とは静岡県の子供たちに静岡県でとれた食べ物の良さを知ってもらうための給食です。

詳細は、別紙「ふじっぴー給食のお知らせ」をご覧ください。