

# 令和6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			
3	月	むぎごはん					米 麦		637kcal 24.9g 29%	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				
		せつぶんデザート	豆乳			砂糖				
4	火	さけわかめおにぎり	鮭	わかめ のり			米 麦		579kcal 22.8g 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					
5	水	まるパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		653kcal 24.4g 38%	
		ハムカツ	ハム			小麦粉 パン粉	油			
		やさいのさっぱりあえ			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)					
6	木	むぎごはん					米 麦		664kcal 27.3g 34%	富士美幼なし
		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	金	むぎごはん					米 麦		664kcal 27.6g 30%	
		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 胡瓜	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				
		バニラヨーグルト		乳製品		砂糖				
10	月	むぎごはん					米 麦		619kcal 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					
12	水	せわりロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	646kcal 25.9g 36%	共和幼なし
		ツナサンドのご	ツナ		玉ねぎ 胡瓜		マヨネーズ (卵なし)			
		ミニトマト			ミニトマト					
		ポークビーンズ	豚肉 大豆 ミックスビーンズ		にんにく 玉ねぎ 人参 しょうが	じゃが芋 砂糖	油			
		さつまいものチーズケーキ	卵	クリームチーズ 生クリーム 牛乳	レモン果汁	さつまいも 小麦粉 砂糖	アーモンド			
13	木	さつまいもごはん					米 さつまいも	ごま	620kcal 25.3g 32%	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
		さけとポテトのバターあえ	鮭 大豆		しょうが	でん粉 じゃが芋	バター 油			
		ほうれんそうともやしナムル			ほうれん草 もやし 人参	砂糖	ごま ごま油			
		たまごわかめのスープ	ベーコン 卵	わかめ	玉ねぎ えのき ねぎ	でん粉				
		みかんパバロア	豆乳		みかん	砂糖				
14	金	わかめごはん		わかめ			米 麦		680kcal 26.3g 34%	蕪小6-4 リクエスト 献立 
		わふうハンバーグ	豚肉 豆腐 豆乳 かつお節		玉ねぎ 大根	でん粉 砂糖 パン粉	油			
		ポテトサラダ	ハム	ヨーグルト	人参 胡瓜	じゃが芋 砂糖	マヨネーズ(卵なし)			
		とうふとだいこんのみそしる	豆腐 油あげ みそ		大根 ねぎ					
		チョコクレープ	豆乳			米粉 砂糖 チョコ	油			

17	月	ちゅうかめん				小麦粉		661kcal 23.3g 30%	
		みそラーメンスープ	焼き豚 なるとみそ		人参 もやし チンゲン菜 しょうが ねぎ にんにく		ごま油		
		いかチヂミ	いか		キャベツ いら	米粉 小麦粉	油		
		ちゅうかサラダ	卵		もやし 小松菜 人参	春雨 砂糖	ごま		
		バナナ			バナナ				
18	火	むぎごはん(あじつけのり)		のり		米 麦		627kcal 24.8g 29%	共和幼なし
		ごしきたまご	卵 豆腐 みそ ツナ		玉ねぎ 人参	砂糖 でん粉	油		
		ごまあえ			小松菜 キャベツ 人参	砂糖	ごま		
		ちゃんこなべ	鶏肉 豆腐		蓮根 椎茸 白菜 ねぎ しょうが しめじ 白滝	でん粉			
		ガトーショコラ				米粉 チョコ			
19	水	バターロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	油	699kcal 21.1g 40%	ふるさと給食の日
		ビーフシチュー	牛肉		玉ねぎ マッシュルーム 人参 しょうが ブロccoli にんにく	じゃが芋 砂糖	油		
		かいそうサラダ	ツナ	わかめ 海藻ミックス	小松菜 キャベツ	砂糖	ごま		
		いちご			いちご(伊豆の国産) 				
20	木	ゆうきごはん				★☆☆有機米		637kcal 28.1g 25%	ふじっぴー給食 ★静岡県産 オーガニック給食 ☆☆オーガニック食品 市内統一献立
		かつおのごまみそがらめ	★かつお 大豆 みそ		しょうが	でん粉 砂糖 ★☆☆さつま芋	油 ごま		
		チンゲンサイのいそかあえ		のり	★チンゲン菜 キャベツ もやし				
		レタスのかきたまじる	★卵 ベーコン		★レタス 玉ねぎ しめじ コーン	でん粉			
		みかん			★みかん				
21	金	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 富士美幼なし
		ふじさんコロケ	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			
25	火	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		
26	水	ナン				小麦粉 砂糖		62kcal 28.4g 30%	
		キーマカレー	豚肉 大豆	チーズ	セロリ 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが	砂糖 じゃが芋	油 カレールウ		
		えだまめサラダ			人参 胡瓜 キャベツ コーン 枝豆	砂糖			
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト	パイン・みかん・桃缶 ナタデココ バナナ				
27	木	むぎごはん				米 麦		552kcal 23.1g 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			
		りんご			りんご				
28	金	むぎごはん				米 麦		624 22.4g 25%	
		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。

※『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。