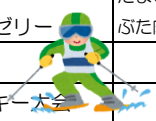
こんだてひょう 2がつ

日	曜日	献立名	使用食材 血やにくになる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	エネルギー たんぱく質 塩分
1	水	ごはん　牛乳 たらのりんごソースかけ　のりずあえ みそけんちんじる　チーズ	牛乳　チーズ たら　ハム　のり　みそ あつあげ　だいずペースト	こめ　こむぎこ　こめ油 マヨネーズ　さとう ごま　ごま油　じゃがいも	りんご　たまねぎ　ほうれんそう もやし　キャベツ　にんじん だいこん　ねぎ　こんにゃく	623 29.3 2.3
2 6年生作成	木	ごはん　牛乳 てりやきチキン　ポテトサラダ はくさいのみそしる	牛乳 とり肉　ハム　あつあげ わかめ　みそ　だいずペースト	こめ じゃがいも マヨネーズ	しょうが　にんじん　きゅうり とうもろこし　はくさい えのきたけ　ねぎ	612 26.8 2.0
3	金	ごはん　牛乳 いわしのかばやき　だいずのコロコロサラダ おにたいじじる　せつぶんデザート	牛乳 いわし　だいず　かまぼこ とうふ　わかめ　デザート	こめ　かたくりこ こめ油　さとう ごま油	キャベツ　きゅうり にんじん　ねぎ たまねぎ	691 27.0 2.4
6	月	ごはん　牛乳 あつあげとぶたにくのオイスターいため もずくスープ　きなこいも	牛乳 あつあげ　ぶた肉　もずく なると　たまご　きなこ	こめ　かたくりこ こめ油　ごま油 さつまいも　さとう	キャベツ　にんじん　メンマ にら　こまつな たまねぎ　ねぎ	675 23.8 1.9
7	火	こめこパン　てづくりりんごジャム　牛乳 ゆきむろじゃがいもコロッケ　フルーツサラダ とりにくとブロッコリーのシチュー	牛乳 ぶた肉　とり肉 とうにゅう	こめこパン　パンこ　こめ油 じゃがいも　こむぎこ さとう　ホワイトルウ	キャベツ　きゅうり　みかん　パイン ブロッコリー　にんじん　たまねぎ マッシュルーム　しめじ　パセリ　りんご	677 26.3 3.0
8	水	ごはん　牛乳 さけのみそづけやき　さんりくさんわかめのあえもの ひっつみじる	牛乳 さけ　みそ　わかめ とり肉　あぶらあげ	こめ さとう　ごま　ごま油 こむぎこ	キャベツ　もやし　きゅうり にんじん　はくさい しいたけ　ねぎ	658 28.7 2.4
9	木	ごはん　牛乳 がんもどきのそぼろあんかけ　カレーポテト かきたまみそしる	牛乳 がんもどき　とり肉 とうふ　たまご　みそ	こめ さとう　かたくりこ じゃがいも　こめ油	しょうが　にんじん　たまねぎ さやいんげん　えのきたけ こまつな	648 23.9 1.9
10	金	ちゅうかめん　牛乳 えびシュウマイ（２個）　キャベツのごまあえ かんずりみそスープ　りんごのデザート	牛乳 えび　さかなのすりみ ぶた肉　みそ	ちゅうかめん シュウマイのかわ　ごま さとう　こめ油	たまねぎ　キャベツ　ほうれんそう　きゅうり にんじん　にんにく　しょうが　しいたけ　もやし メンマ　とうもろこし　にら　ねぎ　りんご	681 28.4 1.9
13	月	ごはん　牛乳 くるまふのカツ　たくあんあえ とりだんごじる	牛乳 とり肉 みそ	こめ くるまふ　パンこ　こめ油 さとう　じゃがいも	キャベツ　きゅうり　にんじん たくあん　ごぼう　えのきたけ ほうれんそう　ねぎ	609 19.7 2.4
14	火	えびピラフ　牛乳 しょうゆフレンチサラダ　ハートのトマトスープ チョコプリン	えび　牛乳 ハム　ベーコン いんげんまめ　プリン	こめ　マヨネーズ アーモンド　こめ油 さとう　じゃがいも	たまねぎ　ピーマン　エリンギ　とうもろこし キャベツ　もやし　きゅうり　にんじん にんにく　トマト　さやいんげん　パセリ	604 21.6 2.0
15	水	ごはん　牛乳 なっとう　ちぐさあえ スキージる　いよかんゼリー	牛乳　なっとう たまご　かつおぶし ぶた肉　とうふ　みそ	こめ さつまいも ゼリー	ほうれんそう　もやし　にんじん だいこん　ごぼう　こんにゃく しいたけ　ねぎ	628 24.7 1.8
16	木	降雪期休業日①				
17	金	降雪期休業日②信越学童親善スキー大会 				
20	月	ごはん　牛乳 さばのかんずりやき　アスパラなのおかかいため しおこうじじる	牛乳 さば　みそ　たまご かつおぶし　かまぼこ	こめ さとう こめ油	しょうが　もやし　アスパラな だいこん　にんじん　しめじ しいたけ　ほうれんそう　ねぎ	606 27.4 2.0
21	火	こめこのナン　牛乳 チリコンカン　かぼちゃサラダ コンソメスープ	牛乳 だいず　ぶた肉 ベーコン	こめこのナン こめ油　こむぎこ　さとう マヨネーズ　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　トマト　にんにく かぼちゃ　きゅうり　レーズン キャベツ　パセリ	604 23.5 2.8
22	水	ごはん　牛乳 ししゃもフライ（1・2年:1本、3年～:2本） きりぼしだいこんのゆかりあえ　とりごぼうじる	牛乳 ししゃも　とり肉 みそ	こめ　こむぎこ パンこ　こめ油　さとう ごま　じゃがいも	きりぼしだいこん　もやし キャベツ　にんじん　しそ　ごぼう えのきたけ　ほうれんそう　ねぎ	683 27.8 2.6
23	木	天皇誕生日				
24	金	きつねうどん　牛乳 しおこんぶあえ フルーツヨーグルト	あぶらあげ　ぶた肉 牛乳　こんぶ とうにゅうヨーグルト	うどん さとう ごま　ごま油	たまねぎ　こまつな　にんじん えのきたけ　ねぎ　キャベツ もやし　きゅうり　フルーツミックス	656 26.0 2.0
27 6年生作成	月	ごはん　牛乳 あつやきたまご　じゃこきんぴら とりにくとやさいのスープ	牛乳 たまご　ちりめんじゃこ とり肉　とうふ	こめ じゃがいも　こめ油 さとう	にんじん　ごぼう　しめじ さやいんげん　しょうが キャベツ　たまねぎ	603 25.1 2.2
28	火	むぎごはん　牛乳 おうふうカレー ツナサラダ	牛乳 ぎゅう肉　ぶた肉 とうにゅうチーズ　ツナ	こめ　おおむぎ じゃがいも　こめ油 カレールウ　さとう	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム しめじ　しょうが　にんにく　トマト キャベツ　きゅうり　とうもろこし	643 21.3 2.3

月平均　エネルギー：641kcal　たんぱく質：25.4g　脂質：19.8g　食塩相当量：2.2g

【お知らせ】　食材の都合や感染性胃腸炎の流行等で、調理方法や献立が急遽変更になる場合があります。

＊和食の日＊～岩手県～

県魚の「鮭」をみそ漬け焼きにしたり、特産の「三陸産わかめ」を和え物にしたり、郷土料理の「ひっつみじる」を作ったりします。

＊ミョーコーさん給食の日＊
～妙高の寒い冬を乗り切る！「発酵食品」献立～

「発酵食品」は免疫力を高めたり、代謝をよくしてくれたりする効果のある食品です。今回は「みそ」「かんずり」「かつお節」「塩こうじ」を使用して作ります。

＊へらしお君の日＊

とろみを付けることで口の中で味を残りやすくしたり、カレー粉の風味を生かしたり、具沢山の汁物にしたりしてへら塩にしました。