



よていこんだてひょう(18回)



かしわしりつひかりがおかようがっこう
柏市立光ヶ丘小学校



ひにち (ようび) ぎゅうじゅう	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく しつ	ししつ	えん ぶん
		おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g
3 (月)	ごはん	ぎゅうじゅう		こめ むぎ	656	29.1	22.8	2.46
	いわしの甘露煮	いわし	しょうが ながねぎ オレンジピューレ	きびさとう	★節分献立★ 節分に年の数のいり大豆 を食べると元気に過ごせ るそうです。			
	ごま和え		こまつな にんじん キャベツ もやし	きびさとう ごま				
	呉汁	だいず あぶらあげ みそ とり	にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん ながねぎ ほししいたけ	こんにやく サラダあぶら				
	りんご		りんご					
いり大豆	だいず							
4 (火)	コーンとうずらみそラーメン	ぎゅうじゅう みそ ぶたにく うずらたまご	にんじん しょうが コーン 缶 にんにく ながねぎ はくさい	ちゅうかめん ごま サラダあぶら	610	23.3	22.3	2.64
	かんぴょうの華風あえ	あぶらあげ	にんじん かんぴょう キャベツ えのきたけ	きびさとう ごまあぶら	甘納豆はビタミンBと 食物繊維が豊富です。			
	甘納豆のむしパン	ぎゅうじゅう		むしパンミックス パター あまなつとう				
	アーモンド小魚	にぼし		アーモンド				
5 (水)	コッペパン	ぎゅうじゅう		コッペパン	594	25.6	19.8	2.76
	じゃがいものミートグラタン	だいず ぶたにく チーズ	トマト 缶 にんじん たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも サラダあぶら	グラタンにはじゃがいも と大豆を使っているの で、栄養たっぷりです。			
	コーンサラダ		にんじん キャベツ きゅうり コーン 缶	サラダあぶら				
	千切り野菜のスープ		チンゲンサイ にんじん セロリー たまねぎ はくさい					
	はるみ (かんきつ)		はるみ					
大豆小魚	だいず にぼし							
6 (木)	わかめごはん	ぎゅうじゅう わかめ		こめ むぎ	612	23.2	19.4	2.69
	ししゃもの菁のり揚げ	あおのり ししゃも		でんぶん サラダあぶら	切りほだいこん なま だいこん 切干大根は生の大根より も骨を丈夫にするカルシ ウムやビタミンDが豊富 です。			
	切干大根の和風あえ	あぶらあげ	こまつな にんじん キャベツ きりほしだいこん	きびさとう				
	かきたま汁	たまご	にんじん ほうれんそう ながねぎ えのきたけ	でんぶん				
	鉄強化アセロラゼリー			アセロラゼリー				
	いり大豆	だいず						
ポークカレーライス	ぎゅうじゅう レンズまめ ぶたにく チーズ	にんじん しょうが たまねぎ にんにく	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも バター サラダあぶら	684				
7 (金)	大豆サラダ	だいず	にんじん キャベツ きゅうり	きびさとう ごまあぶら サラダあぶら	カレーの肉は時間をかけ て柔らかく煮ています。			
	りんご		りんご					
	小魚	にぼし						
10 (月)	ごはん	ぎゅうじゅう		こめ むぎ	630	27.6	20.3	2.45
	ぶりのごまだれかけ	ぶり		でんぶん きびさとう ごま	この時期のぶりは脂が のって柔らかくおいしい です。かくし味の酢がア クセントです。			
	五目きんぴら	ぶたにく	にんじん ごぼう れんこん	しらたき さとう ごまあぶら サラダあぶら				
	とうふと玉ねぎのみそ汁	とうふ みそ わかめ	こまつな たまねぎ ながねぎ					
	ぼんかん		ぼんかん					
いり大豆	だいず							
12 (水)	セルフホットドッグ	ぎゅうじゅう フランクフルト		コッペパン	642	25.7	25.3	2.80
	キャベツのカレーソテー		キャベツ	サラダあぶら	この お好みでコッペパンにフ ランクフルトなどはさ んでいただきます。			
	かぶの米粉シチュー	とり ぎゅうじゅう チーズ	かぶ(は) にんじん かぶ たまねぎ グリンピース	こめこ じゃがいも なまクリーム バター サラダあぶら				
	テコボン		テコボン					
大豆小魚	だいず にぼし							
13 (木)	ごはん	ぎゅうじゅう		こめ むぎ	627	29.8	16.9	2.37
	焼きさばのねぎソース	さば	しょうが ながねぎ	でんぶん きびさとう	さばは血液をサラサラに したり、脳の働きを良く する質のよい脂が多く含 まれます。			
	磯香あえ	のり	こまつな にんじん キャベツ もやし					
	白玉だんご汁	みそ とり	にんじん だいこん ながねぎ はくさい	しらたまもち				
	りんご		りんご					
大豆小魚	だいず にぼし							
14 (金)	トマトときのこのミートパスタ	ぎゅうじゅう だいず ぶたにく	トマト 缶 にんじん ピーマン たまねぎ にんにく レモンかじゅう ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム	スパゲティ こむぎこ さとう サラダあぶら	681	26.1	24.7	2.40
	白菜ととり肉のスープ	とり	チンゲンサイ にんじん たまねぎ はくさい		★バレンタイン献立★ 今日も愛情たっぷりです。			
	ココアチョコチップスコーン	ぎゅうじゅう		こむぎこ さとう パター チョコレート ココア				
	いり大豆	だいず						



よていこんだてひょう(18回)



かしわしりつひかりがおかようがっこう
柏市立光ヶ丘小学校



ひにち (ようび) ぎゅうじゅう	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I初キ	たんぱく しつ	ししつ	えん ぶん
		おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
17 (月)	ひじきごはん	ぎゅうじゅう / ひじき とり	にんじん グリンピース れんこん	こめ むぎ きびさとう ごま サラダあぶら	602	23.7	18.9	2.51
	肉じゃが	ぶた	さやいんげん にんじん たまねぎ ほししいたけ	じゃがいも こんにやく さとう サラダあぶら	ひじきごはんのしやしやしや きしたれんこんの歯ごたえ を楽しんでください。			
	なめこ汁	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ながねぎ なめこ					
	きよみオレンジ		きよみオレンジ					
アーモンド小魚	にぼし		アーモンド					
18 (火)	ほうとう	ぎゅうじゅう / あぶらあげ みそ ぶた	こまつな にんじん かぼちゃ だいこん ながねぎ ほんしめじ	ほうとうめん きびさとう サラダあぶら	639	27.1	20.7	2.46
	いかの五色揚げ煮 (うずら卵入り)	だいたい いか うずらたまご	にんじん ピーマン しょうが	さつまいも でんぶん きびさとう ごま だいたいあぶら	ほうとうは山梨県の郷土 料理です。太い麺とカボ チャが特徴です。			
	フルーツ白玉		みかん缶 パイン缶 おうとう缶 りんご缶	しらたまもち きびさとう				
	小魚	にぼし						
19 (水)	ごはん	ぎゅうじゅう /		こめ むぎ	610	25.0	17.1	2.30
	メルルーサのピリ辛ソースがけ	メルルーサ	しょうが にんにく ながねぎ レモンかじゅう りんご缶	でんぶん きびさとう ごま だいたいあぶら	ピリ辛ソースはりんごず りおろしと香味野菜を混 ぜます。甘さと辛さのバ ランスが絶妙です。			
	春雨サラダ		にんじん きゅうり もやし	はるさめ きびさとう ごまあぶら サラダあぶら				
	豚汁	とうふ みそ ぶた	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	じゃがいも こんにやく サラダあぶら				
	りんご		りんご					
いり大豆	だいたい							
20 (木)	抹茶入りきなこ揚げパン	ぎゅうじゅう / きなこ		コッペパン きびさとう だいたいあぶら	627	23.4	23.9	2.36
	海藻サラダ	かいそうミックス	にんじん キャベツ きゅうり レモンかじゅう	きびさとう サラダあぶら	抹茶にはカテキンという 病原菌を抑える働きのあ る栄養素が含まれます。			
	ポトフ	ぶた	かぶ(は) にんじん かぶ しょうが セロリー たまねぎ にんにく	じゃがいも サラダあぶら				
	ぼんかん		ぼんかん					
アーモンド小魚	にぼし		アーモンド					
21 (金)	肉みそとうふ丼	ぎゅうじゅう / とうふ みそ ぶた	チンゲンサイ にんじん しょうが たまねぎ ながねぎ はくさい ほししいたけ	こめ むぎ でんぶん きびさとう ごまあぶら サラダあぶら	601	24.9	17.3	2.34
	五目たまごスープ	とり	にんじん もやし きくらげ	でんぶん はるさめ	野菜がたくさんです。 何種類あるでしょう？			
	鉄強化ひとくちリンゴゼリー			ゼリー				
	いり大豆	だいたい						
25 (火)	フルコギチャーハン	ぎゅうじゅう / ぶた	にんじん ピーマン しょうが たまねぎ にんにく	こめ むぎ きびさとう ごまあぶら サラダあぶら	646	20.4	17.0	2.32
	みそワンタン	みそ とり	こまつな にんじん しょうが にんにく ながねぎ もやし	ワンタンのかわ	つつ あ はるま かわ 包み揚げは春巻きの皮でて いねいに巻いて作ります。			
	さつまいもとりんごの包み揚げ		りんご缶	はるまきのかわ さつまいも きびさとう だいたいあぶら パター				
	アーモンド小魚	にぼし		アーモンド				
26 (水)	ごはん	ぎゅうじゅう /		こめ むぎ	626	28.5	21.6	2.20
	さけのちゃんちゃん焼き	みそ さけ	にんじん ピーマン キャベツ しょうが たまねぎ	きびさとう ごま パター	さけのちゃんちゃん焼き は北海道の郷土料理で す。みそで味付けした 野菜をさけにかけます。			
	ポン酢和え		こまつな にんじん キャベツ もやし レモンかじゅう	きびさとう				
	むらくも汁(朝使用)	とうふ たまご	にんじん たまねぎ ほししいたけ	でんぶん				
	はるか(かんきつ)		はるか					
いり大豆	だいたい							
27 (木)	チキンピラフ	ぎゅうじゅう / とり	にんじん トマトピューレ グリンピース たまねぎ マッシュルーム	こめ むぎ マーガリン サラダあぶら	594	21.0	19.0	2.52
	ゆで野菜のごまサラダ		にんじん キャベツ しょうが コーン缶 もやし	きびさとう ごま ごまあぶら	ポテトスープはじゃがい もの歯ごたえを残して仕 上げます。			
	ポテトスープ	わかめ	こまつな たまねぎ	じゃがいも				
	ヨーグルト	ヨーグルト						
いりカシューナッツ			カシューナッツ					
28 (金)	ごはん	ぎゅうじゅう /		こめ むぎ	652	29.0	21.4	2.11
	揚げさほのおろしダレがけ	さば	しょうが だいこん	でんぶん きびさとう だいたいあぶら	カリッと揚げたさばに甘 辛いおろしダレをかけま す。ごはんが進む人気の おかずです。			
	筑前煮	とり	にんじん さやいんげん ごぼう	さいとも こんにやく きびさとう サラダあぶら				
	大根のみそ汁	あぶらあげ みそ	だいこん ながねぎ えのきたけ					
	りんご		りんご					
いり大豆	だいたい							

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうじゅう」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I初キの20~30%)、塩分/2g未満です。

平均栄養量	630	25.3	20.6	2.43
-------	-----	------	------	------