



2月こんだてひょう

高岡市立川原小学校

今月の栄養価(1食当たり)
エネルギー:652kcal
たんぱく質:25.3g 脂質:22.1g

日	曜日	行事	主食	副食	赤 体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える
1	木	節分 献立	ちらし ずし	いわしのうめに きゃべつのおえもの だんごじる せつぶんまめ	ぎゅうにゅう※ いわし あぶらあげ とうふ せつぶんまめ	ごはん さとう ごま しらたまだんご	ほししいたけ にんじん たけのこ きゃべつ きゅうり ねぎ
2	金		しよく パン※	かわりミートローフ フルーツあえ ワンタンスープ スライスチーズ※	ぎゅうにゅう※ ひきにく とうふ だいたい たまご スライスチーズ※	しよくパン※ パンこ ワンタン	りんご パイン みかん もも レーズン はくさい にんじん ほししいたけ ねぎ
5	月		ごはん	ミックスみそまめ こまつなのコーンあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう※ だいたい こやどうふ みそ ひよこまめ ぶたにく	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	こまつな きゃべつ コーン にんじん たまねぎ いんげん
6	火		げんりよう ごはん	さわらのねぎみそやき そくせきづけ わかめうどん ヨーグルト※	ぎゅうにゅう※ さわら みそ わかめ あぶらあげ ヨーグルト※	ごはん あぶら ごま うどん	ねぎ はくさい にんじん きゅうり ほししいたけ たまねぎ ねぎ
7	水		1/2 コッペ パン※	カップエッグ はくさいとパインのサラダ ソフトめんのかきソースかけ※	ぎゅうにゅう※ たまご ベーコン だっしふんにゅう※	コッペパン※ さとう あぶら こむぎこ ソフトめん マーガリン	はくさい きゅうり たまねぎ パセリ にんじん マッシュルーム コーン
8	木	日本遺産 の日献立	ごはん	きたまえぶねのおうごんやき こんぶロードあえ みなとまちのあらなみじる	ぎゅうにゅう※ さけ こんぶ ぶたにく	ごはん マヨネーズ こむぎこ はるさめ	コーン ブロッコリー きゅうり だいこん はくさい にんじん ごぼう ねぎ
9	金		しよく パン※	たかおかげんきコロッケ※ ビーフンソテー わかめのスープ ジャム	ぎゅうにゅう※ ベーコン わかめ ぶたにく とうふ	しよくパン※ コロッケ※ ビーフン あぶら ジャム	きゃべつ たまねぎ にんじん しょうが しめじ ねぎ

日	曜日	行事	主食	副食	赤 体をつくる	黄 熱や力のもとになる	緑 体の調子を整える	
12	月		振替休日					
13	火		ごはん	ぶたにくのジャンロー しおもみ たかおかやさいのあったかじる ピーチシャーベット	ぎゅうにゅう※ ぶたにく あぶらあげ ねぎ	ごはん さとう さといも	たまねぎ ビーマン しょうが きゃべつ にんじん だいこん しめじ ねぎ	
14	水		こめこ いり パン※	オムレツ ごまごまサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう※ オムレツ ベーコン だいたい	こめこいりパン※ あぶら さとう ごま じゃがいも	きゃべつ にんじん きゅうり たまねぎ しめじ セロリ トマト いんげん	
15	木		ごはん	ししゃものフリッター こまつなのナムル はっぼうさい	ぎゅうにゅう※ ししゃも ぶたにく いか うずらたまご	ごはん あぶら でんぶん	こまつな チンゲンサイ にんじん コーン たまねぎ はくさい ほししいたけ たけのこ	
16	金		むぎ ごはん	カレー ウインナー ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう※ ぶたにく ウインナー	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー	

19	月	高岡 食19并 献立	ごはん	たかおかやさいのマーボーどん えびシューマイ さんしよくあえ りんご	ぎゅうにゅう※ ぶたにく とうふ えびシューマイ あかみそ	ごはん あぶら ごま	にんにく しょうが ねぎ しいたけ にんじん たけのこ だいこん きゃべつ きゅうり りんご	
20	火		ごはん	あげだしどうふのごまだれ しょうがあえ たいりょうチゲなべ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう※ あげだしどうふ さけ たら みそ	ごはん ごま でんぶん ゼリー	きゃべつ きゅうり ねぎ だいこん はくさい にんじん ごぼう	
21	水		コッペ パン※	しろみぎかなのタルタルソースやき きりぼしだいこんのオイスターいため きゃべつスープ ほしブルー	ぎゅうにゅう※ しいら ぶたにく ベーコン	コッペパン※ マヨネーズ パンこ あぶら ごま	たまねぎ パセリ チンゲンサイ にんにく きりぼしだいこん にんじん エリンギ きゃべつ コーン ブルー	
22	木		ごはん	たかおかりゅうおこのみやき「ととまる」 かぶのいろとり すきやきに	ぎゅうにゅう※ ととまる ぶたにく やきどうふ	ごはん あぶら じゃがいも ふ	かぶ かぶのは きゅうり にんじん ねぎ	
23	金		天皇誕生日 					

26	月		ごはん	さといもハンバーグ にんじんしりしり わかめのみそしる カスタードプリン※	ぎゅうにゅう※ ツナ わかめ あぶらあげ みそ	ごはん さといも あぶら カスタードプリン	にんじん こまつな コーン だいこん しめじ ねぎ
27	火	郷土食 献立	ごはん	ふくらぎのてりやき ほうれんそうとしめじのごまみそ だいこんのそぼろに	ぎゅうにゅう※ ふくらぎ みそ ひきにく	ごはん さとう ごま	しょうが だいこん ほうれんそう きゃべつ しめじ にんじん たまねぎ いんげん
28	水		しよく パン※	さかなのマリネ ジャーマンポテト たまごとコーンのスープ	ぎゅうにゅう※ あかうお ベーコン たまご	しよくパン※ でんぶん さとう じゃがいも マーガリン あぶら	あかビーマン キビーマン たまねぎ パセリ コーン
29	木		ごはん	ぶたにくとだいたいのケチャップあえ ゆでやさい はくさいスープ	ぎゅうにゅう※ ぶたにく レバー だいたい わかめ	ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	しょうが ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ ほししいたけ はくさい ねぎ

下記の食材が含まれている献立の横に印が付いています。アレルギー除去の参考にしてください。

※乳、◎納豆

- ・毎日牛乳(200ml)が付きます。
- ・都合により、献立や食材が変更になる場合があります。

