

2

よていこんだてひょう



2024

こんげつのもくひょう：たべものにかんしゃしてたべよう

きょうわとくべつしえんがっこう

月	げつ	火	か	水	すい	木	もく	金	きん
						1	2	せつぶんこんだて 節分献立	
						ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 やさしい にくだんご 野菜入り肉団子 かぼちゃサラダ まごわやさしいみそ汁 730kcal 2.1g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 いわしのカリカリフライ しそひじき和え さわにわん 沢煮椀 きなこプリン 784kcal 2.4g		
5	6	7	8	9					
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉のねぎ塩焼き のり酢和え まいたけのみそ汁 649kcal 1.9g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たらザンギ れんこんサラダ ヒカド 759kcal 2.2g	いばらき めぐ 茨城の恵みうどん ぎゅうにゅう 牛乳 たこ焼き おかかマヨ和え 691kcal 3.1g	こめパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう 牛乳 かじきのマスタード焼き だいこん 大根ナポリタン クリームスープ 757kcal 2.4g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 カレーコロッケ げんきサラダ かぶのポトフ かたぬ 型抜きチーズ 690kcal 2.2g					
12	13	14	15	16					
けんこくきねんのひ 建国記念の日 765kcal 2.3g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 パプリカまんじゅう ヤーコンの炒め物 タイピーエン 728kcal 2.2g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草グラタン れんこんと水菜のサラダ はくさい にくだんご 白菜と肉団子のスープ ガトーショコラ 707kcal 2.8g	ホットドック (コッペパン・ウインナー) ぎゅうにゅう 牛乳 フレンチサラダ ブイヤベース 705kcal 2.1g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 がんす ぎゅう 牛ごぼう炒め なめこ汁 705kcal 2.1g					
19	20	21	22	23					
しよくいく ひこんだて 食育の日献立 739kcal 2.1g	れんこん入りガパオライス (むぎごはん・ガパオ炒め) ぎゅうにゅう 牛乳 たちうおボールのスープ レモンヨーグルト 732kcal 1.8g	ちゃんぽんめん ぎゅうにゅう 牛乳 にらまんじゅう だいがく芋 大学芋 659kcal 2.9g	シーフードカレーライス (むぎごはん・カレー) ぎゅうにゅう 牛乳 とり やさい 鶏と野菜のフリット ロマネスコサラダ 720kcal 1.9g	てんのうたんじょうび 天皇誕生日 720kcal 1.9g					
26	27	28	29						
げんえんこんだて 減塩献立 760kcal 1.7g	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶりののりマヨ焼き こまつな にく 小松菜の煮びたし みそちゃんこ汁 623kcal 1.9g	ビビンバ丼 (むぎごはん・焼肉・ナムル) ぎゅうにゅう 牛乳 ワンタンスープ いよかんゼリー 400kcal 1.0g	くろパン いちごマーガリン ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれん草オムレツ グリーンサラダ アルファベットスープ 683kcal 2.5g	みずな ロマネスコ ごぼう こまつな だいこん 小松菜 大根 キャベツ はくさい ほうれん草 白菜 ほうれん草 ねぎ ちんげんさい 青梗菜 かぶ れんこん いよかん みかん ぶり かじき さわら たらなど					

※献立名の下に表示はエネルギー (kcal) と食塩相当量 (g) です。都合により食材等が変更となることがございます。予め御了承ください。