
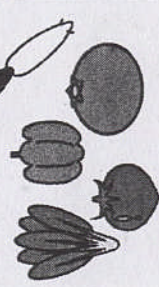
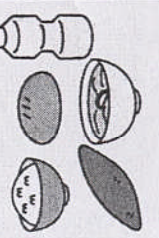


# 2月のよていいんだてひょう

平成22年度

仙台市立榴岡小学校

日	曜日	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー量 Kcal	たんぱく質量 g
			ちやくやくねねになるはたらき	からだのちやうしをととのえるはたらき	ねつちからになるはたらき		
		1年中で最も寒さが厳しく、春が待ちどしい時期です。栄養と休養を十分にとって、元気に過ごしましょう。 旬の食べ物で作る温かな食事は、体はもろ心もほっとさせてくれます。 (○は、スプーンがあります。食べやすい日です。)					
1	火	ごはん・さばのオイルやきいりおから・かきたまじる	ぎゅうにゅう・さばおから・とうふ・たまご	ねぎ・にんじん・ごぼうしいたけ・ほうれんそう	ごはん・ごまあぶらごま・こめあぶら	665	31.6
2	水	ごはん・マーボー豆腐・オレレンジ	ぎゅうにゅう・とうふ	にら・にんじん・ねぎはくさい・きゅうりキャベツ・オレレンジ	ごはん・こめあぶらごま	632	26.5
3	木	ミニこめパン・にくうどん・ごさかなとだいたいのままのステーキチーズ	ぎゅうにゅう・にぼしだいす・チーズ	にんじん・ほうれんそう	パン・うどん・こめあぶら・でんぶ	647	33.4
4	金	ごはん・チキンみそカツ・きりぼしだいたいのままのわかめ	ぎゅうにゅう・わかめとうふ・みそ	にんじん・きりぼしだいこん・ごま・ねぎ	ごはん・こむぎこパン・こめあぶら・じゃがいも	676	27.2
○	月	まるパン・ミニトボールのトマトソースかけ・ペンネのバジルソテー・コーンクリームスープ	ぎゅうにゅう・ペーコン・チーズ	トマト・にんじん・パセリ	パン・こめあぶら・バター・こむぎこ・じゃがいも	687	26.3
8	火	ごはん・ハンバーグのおろしソースかけ・ほうれんそうのナムル・キムチスープ	ぎゅうにゅう・とうふ	だいこん・ほうれんそう・にんじん・もやし・キムチ	ごはん・こめあぶらごま	600	20.8
9	水	ごはん・ほっけのおやき・じゃがいものそぼろに・いよかん	ぎゅうにゅう・ほっけおやき	にんじん・たまねぎ・さやえんどう・いよかん	ごはん・こめあぶら・じゃがいも	625	25.6
○	木	しょくパン・グリーンサラダ・ポトフ・グリーンスープ	ぎゅうにゅう・ハム	にんじん・たまねぎ・だいこん・キャベツ・みずな・コーン	パン・チョコレート・クリーム・じゃがいも・こめあぶら	622	23.1
14	月	ごはん・にくみそ・だいごぼろじり	ぎゅうにゅう・だいす・とうふ	にんじん・しいたけ・だいこん・きゅうり・ごぼう・ごま	ごはん・こめあぶらごま・じゃがいも	639	27.7
15	火	まるパン・まぐろととびよこまめのスパイスいためたまごスープ・オレレンジ	ぎゅうにゅう・まぐろ・とりにく	にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・オレレンジ	パン・でんぶ・こめあぶら・じゃがいも	618	29.2
16	水	ごはん・あじつつけのり・おでん・ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう・のり・とりにく・がんも・うずらたまご・こんぶ	にんじん・だいこん・ほうれんそう・もやし	ごはん・こめあぶらごま	603	24.7
○	木	ごはん・ドライカレー・やさいとこのスープ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん・ピーマン・たまねぎ・ごま	ごはん・こめあぶら・じゃがいも	666	27.4
○	☆金	ミニココアパン・ウインナーソーセージのくしカツ・スープスパゲッティ・ぼんかん	ぎゅうにゅう・ソーセージ・ベーコン・ヨーグルト	にんじん・パセリ・たまねぎ・マッシュルーム・ぼんかん	パン・スパゲッティ・こめあぶら・バター・じゃがいも	747	29.0
○	月	ごはん・ピザパン(ぶたにくとゼンマイのもの+ナムル)・わかめスープ	ぎゅうにゅう	にんじん・ぜんまい・ほうれんそう・だいこん・もやし・ごま	ごはん・ごまあぶら	600	25.7
22	火	ミニチーズパン・けんちんうどん・ししゃもフライ・さつまいもチップス・オレレンジ	ぎゅうにゅう・わかめ・とうふ	にんじん・ごま・ごぼう・だいこん・ねぎ・オレレンジ	パン・うどん・こめあぶら・こむぎこ・さつまいも	700	24.4
23	水	にんじんとしらたきのためものとうふのスープ	ぎゅうにゅう・チーズ	にんじん・チンゲンサイ・たけのこ・ねぎ	ごはん・こめあぶら・こむぎこ	617	20.5
24	木	わかめごはん・とりにくとやさしいあまずあんからめ・あおなのみそじる・いよかん	ぎゅうにゅう・わかめ・とうふ	にんじん・たけのこ・たまねぎ・ごま・いよかん	ごはん・でんぶ・こめあぶら・じゃがいも	627	24.8
25	金	まるパン・さけのコーンソースかけ・だいこんサラダ・マカロニスープ	ぎゅうにゅう・さけ・ベーコン	コーン・だいこん・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ごま	パン・マヨネーズ・こめあぶら・じゃがいも	646	28.0
○	月	ごはん・こえびとうすらたまごのカレー・やさしいのソテー・オレレンジ	ぎゅうにゅう・えび・チーズ	にんじん・キャベツ・もやし・ゆきな・キムチ・オレレンジ	ごはん・こめあぶら・じゃがいも	679	24.0

## 2月の給食目標 ☆楽しくなごやかに会食しよう

- ・楽しい会食のために、どんなことに気をつけたらよいかを話し合ってみよう。
- ・世界のさまざまな料理やマナーについて調べよう。



再生紙使用