

2月 きゅうしょくだより

令和元年度

糸魚川市立糸魚川東小学校



日	主食	牛乳	おかず	からだをつくる もとなる食品	からだをうごかす もとなる食品	からだをまもる もとなる食品	1人分 たんぱく質 食塩相当量
3月	ごはん	○	いわしのかばやき ごまマヨあえ とうふのおすまし せつぶんまめ	牛乳,いわし,とうふ わかめ,だいず	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,あぶら さとう,ごま ノンエッグマヨネーズ	れんこん,キャベツ,ねぎ ほうれんそう,にんじん えのきたけ,はくさい	714 kcal 28.5 g 1.9 g
4火	ジョッキゅうしょく ごもくごはん	○	ささかまチーズやき アスパラなのおひたし わかめのみそしる	牛乳,ひじき,とりにく ささかまぼこ,チーズ ふ,あぶらあげ,わかめ みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう ノンエッグマヨネーズ	しらたき,にんじん,しめじ アスパラな,もやし,はくさい	637 kcal 23.6 g 2.1 g
5水	ごはん	○	ぶたにくのケチャップいため あおのりポテト はくさいのみそしる	牛乳,ぶたにく,あおのり あぶらあげ,みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう かたくりこ,じゃがいも	たまねぎ,ピーマン,はくさい にんじん,こまつな	677 kcal 25.7 g 1.8 g
6木	ごはん	○	さばのみそに こんぶあえ とりごぼうじる	牛乳,さば,みそ,こんぶ とりにく,とうふ	糸魚川産コシヒカリ さとう,ごまあぶら	しょうが,きゅうり,にんじん キャベツ,だいこん,ねぎ えのきたけ,ごぼう	690 kcal 27.7 g 2.0 g
7金	しょくパン (みかん ジャム)	○	コロッケ フレンチサラダ コーンたまごスープ	牛乳,ベーコン,たまご	パン,あぶら	ブロッコリー,キャベツ にんじん,たまねぎ コーン,ほうれんそう	633 kcal 23.1 g 2.2 g
10月	ごはん	○	わかさぎフリッター のりすあえ おでん	牛乳,わかさぎ,のり あつあげ,ちくわ うすら,さつまあげ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,じゃがいも	もやし,コーン,だいこん にんじん,こんにゃく	675 kcal 24.1 g 2.0 g
12水	ごはん	○	さめフライごまケチャップソース おひたし とうふのみそしる	牛乳,さめ,わかめ とうふ,みそ	糸魚川産コシヒカリ こむぎこ,パンこ,あぶら さとう,ごま	ブロッコリー,キャベツ にんじん,たまねぎ えのきたけ	639 kcal 26.3 g 1.8 g
13木	ごはん	○	あつあげのあまからだれ れんこんきんぴら どさんこじる	牛乳,あつあげ さつまあげ,くきわかめ さけ,みそ	糸魚川産コシヒカリ さとう,かたくりこ あぶら,じゃがいも バター	れんこん,にんじん,コーン こんにゃく,だいこん たまねぎ,ねぎ	679 kcal 25.6 g 1.9 g
14金	おおむぎめん	○	きつねじる だいずとさつまいものごまがらめ とうにゅうとココアのデザート	牛乳,ぶたにく あぶらあげ,だいず 豆乳	めん,かたくりこ,さとう さつまいも,あぶら,ごま	たけのこ,にんじん,たまねぎ えのきたけ,はくさい ほうれんそう,ねぎ	719 kcal 26.5 g 2.1 g
17月	ごはん	○	めぎすのからあげやくみソース だいずいりマカロニサラダ なめこじる	牛乳,にぎす,ハム あおだいず,とうふ みそ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう,マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ねぎ,キャベツ,にんじん なめこ,だいこん	677 kcal 26.5 g 1.9 g
18火	ごはん	○	ビビンバ はくさいとはるさめのスープ りんご	牛乳,ぶたにく,たまご かまぼこ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう はるさめ,ごまあぶら	にんにく,しょうが,ぜんまい ほうれんそう,もやし はくさい,にんじん,ら しいたけ,りんご	634 kcal 25.1 g 2.0 g
19水	ごはん	○	とりのからあげ ごもくいそに キャベツのみそしる	牛乳,とりにく,だいず ひじき,ちくわ,とうふ あぶらあげ,みそ	糸魚川産コシヒカリ こむぎこ,かたくりこ あぶら,さとう	しょうが,にんにく,にんじん ごぼう,しらたき,キャベツ えのきたけ,こまつな	676 kcal 28.7 g 1.8 g
20木	ごはん	○	いかのアーモンドがらめ のりうめあえ ごもくたまごスープ	牛乳,いか,のり たまご	糸魚川産コシヒカリ かたくりこ,さとう アーモンド,じゃがいも	キャベツ,にんじん,こまつな うめぼし,たまねぎ,ねぎ しいたけ	614 kcal 27.5 g 2.0 g
21金	コッペパン (チョコ クリーム)	○	オムレツ ジャーマンポテト やさいのトマトスープ	牛乳,たまご,ベーコン とりにく	パン,じゃがいも,あぶら	たまねぎ,にんじん,にんにく しめじ,キャベツ,トマト パセリ	628 kcal 24.6 g 1.9 g

25 火	ごはん	○	さけのみそづけやき うのはないり じゃがいものみそしる	牛乳,さけ,みそ,おから ちくわ,あぶらあげ わかめ	糸魚川産コシヒカリ あぶら,さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん,ごぼう,しいたけ ねぎ,えのきたけ,たまねぎ	663 kcal 28.3 g 1.8 g
26 水	ごはん	○	カレーライス ひじきのサラダ	牛乳,ぶたにく,ひじき	糸魚川産コシヒカリ あぶら,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ, にんじん,セロリ,りんご,キャ ベツ,きゅうり	642 kcal 19.6 g 2.1 g
27 木	ごはん	○	わふうハンバーグ じゃがいものきんぴら わかめのみそしる	牛乳,ぶたにく,とりにく ベーコン,わかめ,みそ あぶらあげ	糸魚川産コシヒカリ さとう,あぶら じゃがいも	たまねぎ,にんにく,しょうが, にんじん,こんにゃく,ピーマ ン,だいこん,ねぎ	683 kcal 24.1 g 2.0 g
28 金	ちゅうかめん	○	しょうゆラーメンスープ はるまき もやしのちゅうかサラダ	牛乳,ぶたにく,なると	めん,あぶら,ごまあぶら	しょうが,にんにく,にんじん たまねぎ,めんま,にら,ねぎ もやし,きゅうり	681 kcal 24.1 g 2.2 g