2月 *こんだてひょう*

令和6年　2　月

鯖江市進徳小学校

日	曜日	予定献立（牛乳は特別な日以外毎日つきます。）			お知らせ	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質(g)	脂質(g)	炭水化物（g）	食塩相当量（g）
1	木	ごはん	いわしのかば焼き 白菜と厚揚げのみそ汁	大根の梅ソースあえ せつぶん豆	節分献立	619	25.7	20.1	88	2.8
2	金	減量レーズンパン	ほうとう ももゼリー	大豆とひじきのサラダ	給食で全国めぐり　山梨県	712	25.3	22.5	111	2.9
5	月	ごはん	チキンカレー ふくじんづけ	海そうサラダ		544	21.8	11.1	97	1.4
6	火	ごはん	ごぼう天のうま煮 つき大根の煮物	わかめのすの物 はぶたえもち	ふるさとの日（2/7日）にちなんだ献立	660	23.4	15.2	115	2.9
7	水	ごはん	とりのからあげ山うにふうみ チンゲンサイのスープ	白菜のおかかあえ ジョア（ストロベリー味）	牛乳はありません	566	27.2	10.5	92	2.2
8	木	ごはん	ししゃものごま&チーズフリッター あげとじゃがいものみそ汁	小松菜と切りぼし大根のおひたし	歯っぴー献立	593	21.0	18.1	93	2.2
9	金	コッペパン	フルーツクリームあえ かみかみ小魚	ポトフ		700	26.0	26.0	98	2.7
13	火	ごはん	ぼだっこ きりたんぽなべ	大根なたづけ	給食で全国めぐり　秋田県	591	21.7	14.6	99	2.6
14	水	ゆかりごはん	ゴロゴロいかメンチカツ 青打ち豆のすまし汁	ぶどう豆	鯖江和膳	619	24.7	19.2	84	3.1
15	木	ごはん	肉じゃが いよかん	ごぼうのごまみそあえ		622	22.6	15.4	107	1.7
16	金	米粉入りパン	あまず肉だんご クリームシチュー	小松菜とツナの中かサラダ		703	29.7	26.1	97	3.3
19	月	ごはん	大豆のいそ煮 かき玉汁	菜花のおひたし	アイアン献立	539	22.6	14.6	84	1.9
20	火	ごはん	あげシュウマイ ちくぜん煮	キャベツとえだ豆のサラダ ジョア（プレーン味）	牛乳はありません	722	30.1	23.3	102	2.5
21	水	ごはん	ドライカレー レモンヨーグルト	パインサラダ		756	31.5	25.0	109	1.6
22	木	ごはん	ぶた肉とくきわかめのきんぴら バナナ	さつま汁		666	26.5	19.3	102	1.9
23	金	天皇誕生日								
26	月	とりごぼうごはん	鯖の塩焼き ふるさと汁	かぶのあまずづけ		631	31.5	22.5	81	3.2
27	火	ごはん	白身魚フライ オレンジ	揚げと野菜の中華風煮		645	26.3	18.1	99	2.0
28	水	大豆入りわかめごはん	あつ焼きたまご のっぺい汁	小松菜のおひたし		519	22.3	14.3	80	2.0
29	木	ごはん	うすあげ入り肉そぼろ 春雨スープ	三色あえ		636	28.9	23.1	85	2.1