



きゅうしよくこんだてひょう



嘉麻市立上山田小学校

日 (曜)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	おもなざいりょうと、たいないでのほたらき	おもにからだをつくる (あか)					
				おもにからだのちようしをととのえる (みどり)		おもにねつやちからになる (きいろ)			
エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)			(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
3 (月)	727	31.4	【せつぶん】 ごはん せつぶんまめ おでん いわししょうがに さんしよくあえ	とりにく かまぼこ うずらたまご あつあげ ちくわ いわし だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん しょうが もやし こんにやく	こめ さとう さといも	
4 (火)	680	23.9	キャロットパン はっぼうさい はるまき こまつなソーテ	ぶたにく かまぼこ いか	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	はくさい たまねぎ たけのこ しょうが ふかねぎ きくらげ	パン さとう でんぷん	あぶら 油
5 (水)	668	23.2	むぎごはん ビーンズカレー かいそうサラダ	ぎゅうにく レンズまめ ガルバンゾー ハム	ぎゅうにゅう かいそう ヨーグルト チーズ	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが コーン	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら
6 (木)	634	21.9	しょくパン いちごジャム ちからうどん だいこんのツナマヨサラダ	とりにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん きゅうり しいたけ	パン ジャム さとう かんめん もち	ごま マヨネーズ
7 (金)	651	20.3	【ナーめざしのひ:こうごにたべよう】 ごはん みそしる きんときまめコロッケ くきわかめのきんぴら やきめざし	とうふ あぶらあげ てんぷら みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ めざし	にんじん いんげん ねぎ	きりぼしだいこん たまねぎ こんにやく	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら
9 (日)	628	24.7	むぎごはん だぶ さばオイルやき いんげんいため あおりんごゼリー	とりにく てんぷら さば	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	だいこん れんこん ごぼう きくらげ こんにやく	こめ むぎ さといも ゼリー でんぷん	あぶら ごまあぶら
12 (水)	652	27.6	【かまっこのひ:ほうれんそう】 ごはん さつまあげ こうやどうふのもの ほうれんそうのいそかあえ	とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん いんげん ほうれんそう	もやし しめじ こんにやく しいたけ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら
13 (木)	654	25.1	ワンローフパン マーシャルビーンズ ひじきスパゲティ フルーツカクテル	とりにく てんぷら あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ しめじ えのき みかん パイン おうとう	パン スパゲティ さとう ゼリー	あぶら

14 (金)	631	26.1	【バレンタイン】 カレーピラフのクリームソースかけ じゃこいりコールスロー	とりにく あさり	ぎゅうにゅう なまクリーム しらすぼし	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ マッシュルーム	こめ こむぎ さとう	あぶら バター
17 (月)	673	26.8	むぎごはん マーボーどうふ ひじきとこんさいのごまずあえ	とうふ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	たまねぎ れんこん しょうが にんにく しいたけ えだまめ	こめ むぎ さとう でんぷん	ごま あぶら ごまあぶら
18 (火)	668	25.6	【せかいのりょうり:フランス】 ソフトフランスパン バター ポトフ チーズオムレツ アスパラソテー	とりにく ウインナー たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん キャベツ アスパラガス セロリ コーン	パン じゃがいも	あぶら バター オリーブ オイル
19 (水)	654	25.8	ごはん にくじゃが もやしのすのもの なっとう	ぎゅうにく なっとう ハム	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ もやし きゅうり こんにやく	こめ じゃがいも さとう	あぶら
20 (木)	652	26.6	こくとうねじりパン ちゃんぽん あげぎょうざ (2こ) オレンジ	ぶたにく かまぼこ あさり	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ オレンジ	パン ちゅうかめ	あぶら
21 (金)	640	26.0	ごはん ぶたじる さんまうめに いとこんとにんじんのいためもの	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ さんま てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく	こめ さとう さといも	あぶら ごまあぶら
25 (火)	713	25.5	【しもまだしょうがっこうきぼうこんだて】 カレーライス からあげ フレンチサラダ ライチゼリー	ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	こめ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら 油
26 (水)	664	23.0	【きょうどりょうり:あおもりけん】 ごはん せんべいじる ホキフライ すきこんぶのもの	とりにく あぶらあげ ちくわ ホキ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ こんにやく	こめ さとう せんべい さといも	あぶら
27 (木)	639	30.1	【かみかみデー】 けんさんむぎしよくパン いちじくジャム ポークビーンズ かみかみサラダ	だいず ぶたにく ハム さきいか	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり セロリ にんにく きりぼしだいこん	パン ジャム じゃがいも さとう	あぶら
28 (金)	670	26.0	むぎごはん キムチなべ ししゃもフリッター ブロッコリーのおかかあえ	ぶたにく あつあげ おから みそ けずりぶし	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん ねぎ ブロッコリー	だいこん はくさい ごぼう こんにやく キムチ	こめ むぎ さとう	あぶら 油

太字が地場産物使用予定の食材です。

*牛乳は毎日つきますが、材料の都合により献立は変更になることがあります。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
2月分平均	661	15.4%
基準値	650	13~20%