



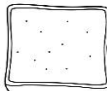



































2月分 よていこんだてひょう

さいたま市立 慈恩寺 小学校

日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
1	木			むぎごはん		こめ むぎ	658	26.2	
				タッカルビ	とりにく	あぶら さとう トッポギ ごま かたくりこ			にんじん たまねぎ キャベツ ながねぎ
				わかめのナムル	わかめ	ごまあぶら さとう			にんにく しょうが きゅうり りょくとうもやし
				みかん					
2	金			むぎごはん		こめ むぎ	634	23.4	
				いわしのかばやきどん	いわし	あぶら さとう かたくりこ みりん			
				けんちんじる	とうふ	こんにやく さといも あぶら			ごぼう にんじん だいこん しめじ こまつな
				きなこだいず	きなこ だいず	さとう			
5	月			ピザトースト	だっしふんにゆう チーズ	きょうりきこ	616	29.5	
				ポトフ	とりにく	じゃがいも あぶら			にんじん セロリ たまねぎ キャベツ
				ひじきのマリネ	ひじき	さとう あぶら			だいこん きゅうり にんじん
6	火			むぎごはん		こめ むぎ	665	27.6	
				とりにくとなまあげのごまみそに	とりにく なまあげ みそ	あぶら さとう ごま こんにやく			にんじん ごぼう えだまめ だいこん
				きゅうりのたくあんあえ		ごま			きゅうり たくあん
				スイートスプリング	はっさく×うんしゅうみかん				
7	水			とりごぼうごはん	とりにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら	616	27.7	
				めばるのたつたあげ	めばる	あぶら かたくりこ			
				みそしる	とうふ わかめ みそ	じゃがいも			たまねぎ ながねぎ
				おかかあえ	かつおぶし				りょくとうもやし にんじん こまつな
8	木			パプリカライス		こめ	600	25.8	
				クリームソース	とりにく ぎゅうにゆう いか	バター こむぎこ あぶら しらはなまめ			にんじん たまねぎ マッシュルーム
				こまつなとわかめのサラダ	わかめ	ごま ごまあぶら さとう			こまつな きゅうり
9	金			むぎごはん		こめ むぎ	638	27.3	
				おやこに	とりにく たまご なまあげ	あぶら さとう じゃがいも			にんじん たまねぎ グリンピース
				なめたけあえ					こまつな キャベツ りょくとうもやし えのきたけ
				はるか	「ひゅうがなつ」から枝分かれして誕生したみかんです				
13	火			ソフトフランスパン		きょうりきこ	697	30	
				とりにくのトマトに	とりにく	さとう あぶら			にんじん にんにく たまねぎ トマト ピーマン
				コーンサラダ		あぶら			キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ
				チョコプリン	ぎゅうにゆう アガー	チョコレート なまクリーム さとう ココア			いちご
14	水			じごなうどん		きょうりきこ こむぎこ	661	20.7	
				カレーうどんのつゆ	とりにく あぶらあげ	あぶら さとう			にんじん たまねぎ ながねぎ
				だいがくいも		さつまいも みずあめ ごま さとう			
				のりずあえ	のり				キャベツ りょくとうもやし にんじん

日	曜日	こんだて		主に血や肉となる食品 (あかのなかま)	主に熱や力となる食品 (きいろのなかま)	主に体の調子を整える食品 (みどりのなかま)	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
15	木			むぎごはん		こめ むぎ		624	28.6	
				とんこつに	ぶたにく みそ なまあげ	くろざとう こんにやく あぶら	にんじん だいこん ごぼう グリンピース			
				じゃこいりおひたし	ちりめんじゃこ		こまつな キャベツ			
				おかかふりかけ	かつおぶし	パンこ さとう あぶら ごま				
16	金			キムチチャーハン	とりにく	ごま ごまあぶら	にんじん たけのこ こまつな ながねぎ キムチ	597	21.1	
				ししやものカリカリフライ	ししやも	げんまいこ あぶら				
				ちゅうかきゅうり		ごまあぶら さとう	きゅうり にんにく しょうが			
				てづくりみかんゼリー	かんてん アガー	さとう	みかん オレンジジュース にんじん			
19	月			むぎごはん		こめ むぎ		644	24.2	
				とりにくとだいこんのカレー	とりにく チーズ	こむぎこ バター あぶら	たまねぎ だいこん セロリ にんにく トマト			
				てづくりふくじんづけ		さとう	きゅうり にんじん れんこん しょうが			
20	火			むぎごはん		こめ むぎ		643	26.9	
				とうふとえびのチリソース	とうふ えび	こめこ かたくりこ あぶら さとう	にんにく にんじん しょうが たまねぎ トマト			
				チョレギサラダ	わかめ のり	さとう ごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり りょくどうもやし にんにく			
				みかん						
21	水			むぎごはん		こめ むぎ		638	30	
				ごもくまめ	とりにく こんぶ だいず	こんにやく さとう あぶら	にんじん ごぼう			
				ひらすのゆうあんやき	ひらす		ゆず			
				いろどりあさづけ			にんじん きゅうり キャベツ			
22	木			🍴おはなし給食🍴 今月は「パーマさんはパーマやさん」より、「きのこスパゲッティ」が登場します！					588	23.3
				きのこスパゲッティ	とりにく ほたて いか	きょうりきこ あぶら	にんにく カリーノケール えのき しめじ			
				にんじんとツナのサラダ	ツナ	ごま あぶら さとう	にんじん きゅうり			
				フルーツヨーグルト	ヨーグルト	なまクリーム さとう	みかん パイン もも ほしぶどう			
26	月			むぎごはん		こめ むぎ		604	23	
				じゃがいものそぼろに	とりにく	じゃがいも さとう あぶら かたくりこ	にんじん しょうが たまねぎ グリンピース			
				ゆかりあえ			きゅうり キャベツ あかしそ			
				のりつくだに	のり	さとう みりん				
27	火			まっちゃあげパン	だっしふんにゅう	きょうりきこ こむぎこ さとう あぶら		611	21.3	
				マンハッタンふうクラムチャウダー	とりにく あさり	あぶら	トマト たまねぎ コールラビ セロリ にんじん			
				きりぼしだいこんのサラダ		あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん きゅうり キャベツ			
28	水			ちゅうかめん		こむぎこ		609	25.2	
				ジャージャーめんのつゆ	とりにく だいず みそ	ごまあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんにく にら ながねぎ			
				あおりのポテト	あおりの	じゃがいも				
				うましおキャベツ	のり	ごまあぶら ごま	にんにく しょうが キャベツ きゅうり にんじん			
29	木			むぎごはん		こめ むぎ		636	25.2	
				ちくぜんに	とりにく	じゃがいも あぶら さとう こんにやく	しょうが れんこん にんじん たけのこ えだまめ			
				こんぶときゅうりのあさづけ	こんぶ	さとう みりん	きゅうり			
				ピーナッツみそ		ピーナッツ みそ くらざとう				

ひらすは、「ひらまさ」ともよばれる魚です。お刺身で食べたり、西京焼きなどの焼き魚にして食べるとおいしい魚です。