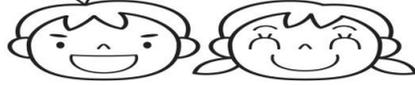


2月

こんだてひょう



後半



社会科
6年生
見学

ブラジルの料理

6年生を送る会

日付	こんだて	からだをつくるあかのなかま	ねつやちからとなるきいろのなかま	からだのちようしをととのえるみどりのなかま	主な調味料	エネルギー	たんぱく質	脂肪
		にく・まめ・さかな・たまご・かいそう	こめ・パン・めん・あぶら・さとう	やさい・きのこ・くだもの		kcal	g	%
17 (月)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				603	23.5	28.5
	ごはん		こめ					
	おからバーグおろしソース	ぶたにく・おから・たまご・かつおぶし	パンこ・バター・あぶら	たまねぎ・えのき・だいこん	しお・ケチャップ			
	じゃがいもきんぴら		じゃがいも・あぶら・さとう・ごま	ピーマン	しょうゆ・みりん とうからし			
	あんかけじり	ちくわ	しらたき・かたくりこ	にんじん・だいこん・はくさい・しめじ・ねぎ・こまつな	さけ・しょうゆ しお			
	オレンジ			オレンジ				
18 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				599	27.2	27.2
	わかめごはん	わかめ	こめ・ごま					
	ブリとまめのあまからだれ	ブリ・だいず	かたくりこ・あぶら・さとう		しょうゆ・みりん さけ			
	ぴりからやさい	かつおぶし	ごまあぶら	こまつな・きやべつ・にんじん・きゅうり・しょうが	しょうゆ・みりん とうからし			
	いなかじり	あぶらあげ	こんにやく・じゃがいも	にんじん・だいこん・ねぎ				
	いよかん			いよかん				
19 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				603	23.5	24.9
	ごはん		こめ					
	ふわふわキーマカレー	ぶたにく・とうふ・だいず・チーズ	あぶら	たまねぎ・にんじん・だいこん・セロリ・マッシュルーム・トマトピュレ	しお・ソース カレーこ・ケチャップ			
	シルバーサラダ	ハム	はるさめ・さとう・あぶら	きやべつ・もやし・にんじん	しお・す			
	とうふしらたまポンチ	とうふ	しらたまこ・サイダー	みかんかん・パインかん・ももかん				
20 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				559	26.4	31.6
	くろざとうパン		くろざとうコッペパン					
	タラのクロック	タラ・たまご	じゃがいも・バター・こむぎこ・パンこ・あぶら	たまねぎ・にんじん	しお			
	せんぎりきやべつ			きやべつ	しお			
	チキンとレンズまめのスープ	ベーコン・とりにく・レンズまめ	あぶら	たまねぎ・セロリ・にんじん・トマト	しお・ワイン ソース			
21 (金)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				545	24.7	31.9
	ごはん		こめ					
	やきサバのにらみそだれ	サバ・みそ	ごまあぶら・さとう	ねぎ・しょうが・にら	しょうゆ・さけ みりん			
	ゆかりあえ	かつおぶし		こまつな・はくさい・にんじん・ゆかり				
	けんちんじり	あぶらあげ・とうふ	こんにやく・じゃがいも	だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ	さけ・しお しょうゆ・みりん			
25 (火)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				552	26.6	30.8
	キムチチャーハン	ぶたにく	こめ・ごまあぶら	はくさいキムチ・にんじん・ねぎ・にら	さけ・しょうゆ			
	ぶたにくとやさいのホイルトツミ	ぶたにく	ごまあぶら・ごま	たまねぎ・きやべつ・エリンギ・しょうが	しおこしょう			
	もやしナムル			もやし	しょうゆ・しお す・とうからし			
	はるさめスープ	かまぼこ	はるさめ・あぶら	はくさい・にんじん・たけのこ・ねぎ・チンゲンサイ	しお・さけ しょうゆ			
26 (水)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				531	25.3	33.6
	わかめうどん(うどん)		うどん・ごまあぶら					
	(わかめのしる)	とりにく・ちくわ・わかめ		たまねぎ・はくさい・にんじん・しめじ・ねぎ・こまつな	しょうゆ・さけ みりん			
	メヒカリのカレーあげ	メヒカリ	かたくりこ		しお・さけ カレーこ			
	やさいとツナのごまあえ	ツナ	ごま・さとう	こまつな・にんじん・だいこん・もやし	しょうゆ			
あおのりポテト	あおのり	じゃがいも		しお				
27 (木)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				583	26.1	29.0
	ゆかりごはん		こめ・ごま	ゆかり				
	アジのかさねシュウマイ	アジ・タラ・ぶたにく・とうふ	しゅうまいかわ・ごまあぶら・かたくりこ	たまねぎ	しょうゆ・さけ しお			
	いそずあえ	のり		こまつな・はくさい・にんじん	しょうゆ・みりん す			
	きんぴらじり	ぶたにく	ごまあぶら・じゃがいも・こんにやく	にんじん・ごぼう・たまねぎ				
かんきつ			かんきつ					
28 (金)	ジョア(ブルーベリー)	ジョア				535	21.7	20.4
	たまごチキンライス	たまご・ベーコン・とりにく	こめ・バター	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマトジュース	しお・ケチャップ			
	こまつなサラダ	ツナ	あぶら	こまつな・きやべつ	しお・しょうゆ す			
	さつまいもチップス		さつまいも・あぶら		しお			
	プロッコリーポタージュ	ぎゅうにゅう・クリーム	あぶら・じゃがいも	たまねぎ・プロッコリー	しお			

※学校行事・食材購入などの都合により、献立の一部を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の平均摂取量 ◆ (栄養価は中学年の値です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍です。)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	レチノール	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
今月平均摂取量	578kcal	25.3g	29.7%	351mg	93mg	2.9mg	2.9mg	231 μg	0.39mg	0.53mg	36mg	2.2g	6.3g