



# 2月のよていこんだてひょう

仙台市立東仙台小学校

日	曜日	こんだてめい	おもなざいりょうめい			3-4年生のエネルギー	
			あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる		
1	火	ごはん なっとう つみれじる きんぴらごぼう	なっとう さんま たまご とうふ	しょうが にんじん だいこん ねぎ ごぼう	ごはん でんぶん ごま	653	25.0
2	水	ごはん とうふのうまにあんかけ はるさめスープ オロブランコ	とうふ かにふうりままぼこ おたにく うずらたまご	はくさい しいたけ しょうが にんじん キャベツ とうもろこし オロブランコ	ごはん サラダあぶら でんぶん はるさめ	610	22.0
3	木	<b>節分のこんだて</b> ミニチーズパン ごまたんたんめん いわしフライ いりだいず	チーズ おたにく いわし だいず	しょうが にんじん にんにく たら もやし ねぎ ザーサイ	パン ちゅうかめん ごま	657	34.9
4	金	ごはん おでん ぶりのてりやき ぼんかん	さつまあげ うずらたまご がんもどき ぶり	だいこん にんじん しょうが ぼんかん	ごはん さといも さとう	625	31.5
7	月	しょくパン はちみつ パンプキンシチュー たらびのピザソースかけ	チーズ たら	かぼちゃ にんじん たまねぎ トマト パセリ	パン はちみつ ジャがいも バター なまクリーム	662	30.0
8	火	ごはん とりにくのレモンふうり かきたまスープ おひたし	とりにく とうふ	ほうれんそう にんじん ねぎ もやし とうもろこし	ごはん こむぎこパンこ たまご	635	26.7
9	水	<b>お 弁 当 の ひ</b>					
10	木	クロワッサン ミラノふうりスパゲティ かいそうサラダ	ウィンナーソーセージ ベーコン チーズ ひじき わかめ	にんじん ビーマン たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく ほうれんそう きゅうり	パン スパゲティ バター ごま ごまあぶら	604	20.0
11	金	<b>けん 国 き ねん 念 の ひ</b>					
14	月	<b>バレンタインデーのこんだて</b> ごはん ポークカレー やさいサラダ チョコレートアイス入りシュークリーム	おたにく	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん サラダあぶら ジャがいも アイスクリーム	710	21.9
15	火	しょくパン ブルーベリージャム ポトフ とりにくとだいずのトマトに	ウィンナーソーセージ とりにく だいず	にんじん キャベツ パセリ だいこん たまねぎ トマト オレンジ	パン ジャム ジャがいも	688	21.8
16	水	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんのいりに わかめじる	さば おたにく わかめ あぶらあげ とうふ	しょうが きりぼしだいこん にんじん しいたけ	ごはん さとう サラダあぶら ジャがいも	713	31.1
17	木	ごはん はっぼうさい あんにんどうふいりフルーツ	おたにく いか えび うずらたまご	にんじん さやえんどう みかん はくさい たまねぎ たけのこ もも しいたけ しょうが バインアップル	ごはん サラダあぶら さとう ごまあぶら でんぶん	626	22.2
18	金	しょくパン いちごジャム チーズマッシュポテト おおむぎいりABCスープ	ハム チーズ むぎ とりにく	たまねぎ にんじん セロリー	パン ジャム バター マカロニ おおむぎ	621	24.3
21	月	ごはん ししゃもフライ あぶらふいりにくじゃがいよかん	ししゃも おたにく だいず	にんじん たまねぎ いよかん	ごはん ざらめ あぶらふ ごま ジャがいも サラダあぶら	667	21.8
22	火	ツイストパン はくさいとベーコンのクリームに だいこんとみずなのサラダ	ベーコン チーズ	だいこん みずな ねぎ はくさい にんじん たまねぎ とうもろこし	パン ごま ごまあぶら さとう ジャがいも なまクリーム	642	20.5
23	水	<b>秋田県の郷土料理：だまこ汁</b> ごはん だまこ汁 さといものそばろに いよかん	とりにく おたにく	にんじん みずな ごぼう ねぎ まいたけ いよかん グリンピース しょうが	ごはん さといも さとう でんぶん	638	27.3
24	木	ごはん かつおとだいずのアーモンドがらめ ちゅうかスープ オレンジ	かつお だいず おたにく	しょうが ビーマン にんじん たら もやし しいたけ オレンジ	ごはん さとう アーモンド はるさめ	600	22.1
25	金	まるパン ハンバーグのデミグラスソースかけ こふきいも ふわふわたまごスープ	おたにく たまご チーズ ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ	パン バター でんぶん なまクリーム ジャがいも パンこ	661	27.6
28	月	ごはん おたにくのプルコギふう チゲスープ バインアップル	とりにく とうふ おたにく	にんじん たら はくさい しいたけ しょうが ビーマン たまねぎ しめじ ねぎ にんにく バインアップル	ごはん はるさめ ごまあぶら サラダあぶら	653	25.0

\* きゅうにゅうは、まいにちつきます。(あかのしょくひん)  
\* /印の日は、スプーンがあったほうがたべやすいこんだてです。

