

栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しつ(g)	食塩相当量(g)
きいろ	エネルギー	たんぱく質	しつ	食塩相当量
あか	たんぱく質	しつ	食塩相当量	
みどり	しつ	食塩相当量		

2月 よていこんだてひょう

※材料は主なもの。献立内容は都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

特別支援学校・藤崎小・屋敷小・谷津南小・向山小

	エネルギー	たんぱく質	しつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	639	15.9	29.6	2.2
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給食第3～10号
沼津市立給食センター

栄養価は3・4年生の平均値です。

	月	火	水	木	金
一口メモ	2	3	4	5	6
こんだて	かくぎりチーズ ちゅうかふうツナポテトサラダ にくしゅうまい ごはん わかめととうふのスープ	ふくめ こんにやくサラダ いわしのカレーメンチ むぎごはん おにたいじる	パリパリサラダ ハンバーグバーベキューソース コーンピラフ ふゆやさいのクリームに	ごぼうマヨサラダ なまあげのおかかいため ごはん せんざりやさいのしるもの	まめひじきサラダ ししやものいそべあげ ごはん にくじゃが
栄養価	601kcal 22.2g 19.8g 2.1g	647kcal 25.3g 20.7g 1.9g	687kcal 24.4g 24.8g 2.7g	585kcal 23.8g 19.7g 2.1g	630kcal 22.2g 19.4g 2.0g
きいろ	こめ ごまあぶら じゃがいも ごま さとう でんぶ	こめ おおむぎ あぶら さいとみ こんにやく さとう こむぎこ パンこ	こめ こめこ パター あぶら さとう パリパリめん	こめ あぶら さとう でんぶ ノンエッグマヨネーズ	こめ でんぶ あぶら じゃがいも こんにやく さとう
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ とうふ ツナ チーズ	ぎゅうにゅう いわし とうふ かまぼこ だいず たらいか	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず なまクリーム スムミルク チーズ とくにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ さつまあげ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう ししやも あじのり ぶたにく ひじき だいず
みどり	にんじん はくさい ながねぎ えだめ とうもろこし たまねぎ	だいこん にんじん えのきたけ こまつな しいたけ キャベツ はねぎ たまねぎ	にんにく たまねぎ りんご はくさい パセリ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし グリンピース あかピーマン	にんにく しょうが ながねぎ キャベツ だいこん にんじん しいたけ もやし こまつな ごぼう きゅうり とうもろこし	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ えだめ とうもろこし
一口メモ	9	10	11	12	13
こんだて	ヨーグルト のりサラダ あじみそあげだまフライ ごはん かきたまじる	ツナサラダ そばろどんのぐ むぎごはん わかめのみそる	 建国記念の日	だいがくも ねぎしおぶたどんのぐ ごはん ごじる	チョコプリン スタミナサラダ なのはなのグラタン こくとうパン コンソメスープ
栄養価	621kcal 27.2g 19.3g 1.9g	636kcal 31.5g 18.7g 2.3g		710kcal 25.7g 22.9g 1.7g	641kcal 23.6g 22.5g 2.6g
きいろ	こめ あぶら でんぶ さんとう あげだま パンこ こむぎこ	こめ おおむぎ あぶら さとう		こめ しらす ぎゅうにゅう さとう ごま でんぶ さんまいも あぶら みずあめ	パン じゃがいも あぶら さとう チョコプリン マカロニ こむぎこ
あか	ぎゅうにゅう とりにく たまご のり ヨーグルト あじ	ぎゅうにゅう とりにく だいず わかめ とうふ ツナ		ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら あげ とうふ だいず	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ
みどり	こまつな しめじ ながねぎ しいたけ ほうれんそう もやし えのきたけ	しょうが えだめ はくさい えのきたけ ながねぎ にんじん きゅうり もやし		たまねぎ ながねぎ にんにく しょうが しめじ だいこん ほうれんそう にんじん	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ パセリ もやし ほうれんそう しょうが とうもろこし なのはな
一口メモ	16	17	18	19	20
こんだて	かつおふりかけ ちくわごまネーズ にくどうふ ごはん すいとん	シーフードサラダ たらのおーろらソース ごはん だいずとウインナーのコンソメ	せとか なっとうあえ いわしのしょうがに むぎごはん けんちんじる	コーンサラダ デザートきなこあげぱん ソフトめん ミートソース	いかとやさいのナムル はるまき ごはん あつあげのちゅうかに
栄養価	612kcal 24.5g 19.9g 2.2g	645kcal 29.8g 20.9g 1.8g	591kcal 25.5g 15.4g 2.0g	686kcal 26.7g 21.9g 2.2g	705kcal 25.1g 26.9g 2.2g
きいろ	こめ しらす ぎゅうにゅう さんとう すいとん ノンエッグマヨネーズ ごま	こめ あぶら ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	こめ おおむぎ ごまあぶら こんにやく	ソフトめん パン さとう あぶら こめこ	こめ あぶら さとう でんぶ さんとう ごまあぶら はるまき こむぎこ こめこ
あか	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とうふ あぶら あげ ちくわ かつお あおのり くらり	ぎゅうにゅう たら ウインナー だいず いか えび	ぎゅうにゅう いわし あぶら あげ なっとう かつおぶし	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ いか
みどり	にんじん ながねぎ はくさい えのきたけ ほうれんそう だいこん しいたけ もやし きゅうり	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん パセリ きゅうり	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ ほうれんそう キャベツ せとか しょうが	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	にんじん たまねぎ しいたけ はくさい こまつな ながねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう きりぼしだいこん キャベツ
一口メモ	23	24	25	26	27
こんだて	 天皇誕生日	ごまあえ あつやきたまご ごはん だいこんとあげボールのにももの	コールスロー ポップビーンズ ごはん ポークカレー	しらぬい なめたけあえ さけのみそマヨネーズやき むぎごはん きつねじる	タルタルソース キャベツのマリネ エビカツ コッペパン ミルクスープ
栄養価		626kcal 23.9g 19.6g 2.3g	617kcal 19.7g 18.9g 1.9g	642kcal 29.7g 20.6g 3.4g	614kcal 26.8g 24.7g 2.7g
きいろ	こめ こんにやく あぶら さとう ごま でんぶ	こめ こんにやく あぶら さとう ごま でんぶ	こめ でんぶ あぶら じゃがいも カレールウ さとう	こめ おおむぎ ノンエッグマヨネーズ	パン あぶら さとう ノンエッグタルタルソース パンこ こむぎこ
あか	ぎゅうにゅう たまご とりにく あげボール なまあげ	ぎゅうにゅう たまご とりにく あげボール なまあげ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう さけ あぶら あげ	ぎゅうにゅう えび とりにく しろいんげん まめ どうにゅう なまクリーム いとよりだいず だいず
みどり	だいこん にんじん さやいんげん もやし ほうれんそう	だいこん にんじん さやいんげん もやし ほうれんそう	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり	たまねぎ こまつな だいこん にんじん しめじ ながねぎ もやし ほうれんそう えのきたけ しらぬい	にんじん はくさい たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり

かぜ ま まいにち
風邪に負けない毎日を！

にが つ いちなん もっと さむ きび きせつ からだ あた めんえきりく たか こんさいいり まめいり はっこうしゃくひん じょうず
二月は一年で最も寒さが厳しい季節です。体を温め、免疫力を高めるために根菜類や豆類、発酵食品を上手に

と い こんだて ふゆやさい かぜよう やくだ おお ふく
取り入れた献立がおすすめです。また、冬野菜には風邪予防に役立つビタミンやミネラルが多く含まれています。

からだ うちがわ あたた しゃくさい と い さむ きせつ げんき す
体を内側から温めてくれる食材を取り入れ、寒い季節も元気に過ごしましょう。

さむ あま ま やさい
寒さで甘みが増す野菜



ほうれんそう



ながねぎ



はくさい



ブロッコリー