



こんだてよていひょう
献立予定表



<p>2</p> <p>こめぼん 米パン ぎゅうにゅう 牛乳 はむすてーき ハムステーキ れもんまよねーずサラダ レモンマヨネーズサラダ とまとすーぷ トマトスープスパゲティ</p> <p>エネルギー 739 kcal たんぱくしつ 31.8 g しよくえん 3.2 g</p>	<p>3</p> <p>《せつぶんこんだて》 《節分献立》 どうにゅうたんたんうどん 豆乳坦々うどん (ソフトめん) (うどん汁) (うどん汁) ぎゅうにゅう 牛乳 わさびあえ わさび和え たまごぼーろ</p> <p>エネルギー 768 kcal たんぱくしつ 28.2 g しよくえん 2.5 g</p>	<p>4</p> <p>むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 いっしのうめ イワシの梅煮 はくさいのまよねーずあえ 白菜のマヨネーズ和え あつあげのみそ汁 厚揚げのみそ汁</p> <p>エネルギー 715 kcal たんぱくしつ 28.9 g しよくえん 2.3 g</p>	<p>5</p> <p>やきとりどん 焼き鳥丼 (むぎごはん) (麦ご飯) (やきとりどんのぐ) (焼き鳥丼の具) ぎゅうにゅう 牛乳 ぐだくさんしる 具沢山汁</p> <p>エネルギー 705 kcal たんぱくしつ 25.4 g しよくえん 1.9 g</p>	<p>6</p> <p>ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 はるまき 春巻 ばんさんすー パンサンズー どうふちげすーぶ 豆腐チゲスープ</p> <p>エネルギー 781 kcal たんぱくしつ 22.1 g しよくえん 2.6 g</p>
<p>9</p> <p>やきそばぼん 焼きそばパン (こっぺパン) (やきそば) (焼きそば) ぎゅうにゅう 牛乳 わんたんすーぶ ワンタンスープ みかん</p> <p>エネルギー 750 kcal たんぱくしつ 28.7 g しよくえん 3.8 g</p>	<p>10</p> <p>しおらーめん 塩ラーメン (ちゅうかめん) (中華めん) (ラーメンスープ) ぎゅうにゅう 牛乳 しょうろんぼう 小籠包 ねぎのナムル</p> <p>エネルギー 717 kcal たんぱくしつ 31.6 g しよくえん 3.7 g</p>	<p>11</p> <p>けんこくきねんのひ 建国記念の日</p> <p>建国記念日</p>	<p>12</p> <p>ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 まさほのたつたあけ マサハの竜田揚げ きりぼだいごんのいために 切干大根の炒め煮 きやべつのみそしる キャベツのみそ汁</p> <p>エネルギー 751 kcal たんぱくしつ 26.1 g しよくえん 2.4 g</p>	<p>13</p> <p>《ぼれんたいいんこんだて》 《バレンタイン献立》 ちきんらいす チキンライス ぎゅうにゅう 牛乳 はーとのおむれつ ハートのオムレツ じゅりえんぬすーぶ ジュリエンスープ ちょこれーとくれーぶ チョコレートクレープ</p> <p>エネルギー 760 kcal たんぱくしつ 25.2 g しよくえん 2.7 g</p>
<p>16</p> <p>みるくぼん ミルクパン ぎゅうにゅう 牛乳 みーとぼーる ミートボール ぐりーんさらだ グリーンサラダ こーんすーぶ コーンスープ</p> <p>エネルギー 713 kcal たんぱくしつ 28.2 g しよくえん 3 g</p>	<p>17</p> <p>かきあげうどん かき揚げうどん (ソフトめん) (うどん汁) (うどん汁) (かき揚げ) (かき揚げ) のむよーぐと 飲むヨーグルト しらすあえ シラス和え</p> <p>エネルギー 815 kcal たんぱくしつ 24.5 g しよくえん 2.9 g</p>	<p>18</p> <p>ゆかりごはん ゆかりご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ほうれんそうたまごまき ほうれん草玉子巻 いためびーふん 炒めビーフン じゃがいもわかめのみそしる じゃがいもわかめのみそ汁</p> <p>エネルギー 702 kcal たんぱくしつ 25.5 g しよくえん 3.4 g</p>	<p>19</p> <p>《しよくいくのひ》 《食育の日》 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 さけのやきづけ サケの焼き漬け たくあんあえ たくあん和え すきーじる スキージュー</p> <p>エネルギー 703 kcal たんぱくしつ 31.4 g しよくえん 2.3 g</p>	<p>20</p> <p>《げんえんのひ》 《減塩の日》 きむちちやーはん キムチチャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 とりささみのさっぱりあえ 鶏ささみのさっぱり和え りんごぜりー りんごゼリー</p> <p>エネルギー 708 kcal たんぱくしつ 21.7 g しよくえん 2.5 g</p>
<p>23</p> <p>てんのつたんじょうび 天皇誕生日</p> <p>天皇誕生日</p>	<p>24</p> <p>みそにこみふううどん みそ煮込み風うどん (きしめん) (うどん汁) (うどん汁) ぎゅうにゅう 牛乳 きやべつのごま酢あえ キャベツのごま酢和え かばちやあやき かばちやあやき</p> <p>エネルギー 734 kcal たんぱくしつ 28.5 g しよくえん 2.9 g</p>	<p>25</p> <p>《じゅけんせいおうえんこんだて》 《受験生応援献立》 ちきんかつカレーライス チキンカツカレーライス (むぎごはん) (麦ご飯) (カレールー) (チキンカツ) (チキンカツ) はつこうにゅう(ぶれーん) 発酵乳(プレーン) ごしきあえ 五色和え</p> <p>エネルギー 795 kcal たんぱくしつ 26.4 g しよくえん 2.6 g</p>	<p>26</p> <p>こうとうぶにゅうがくしやせんこう 高等部入学考</p> <p>合格</p>	<p>27</p> <p>ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 ぎよさ 餃子 じゃーちゃんどうふ ジャーチャン豆腐 ちゅうかやさいすーぶ 中華野菜スープ</p> <p>エネルギー 753 kcal たんぱくしつ 27.7 g しよくえん 2.1 g</p>

たんぱく質 短冊切りにした大根などをスキージュー、つきこんにやくをシュプールに見立てた材料をいれたみそ汁です。



せつぶん
節分と「豆」

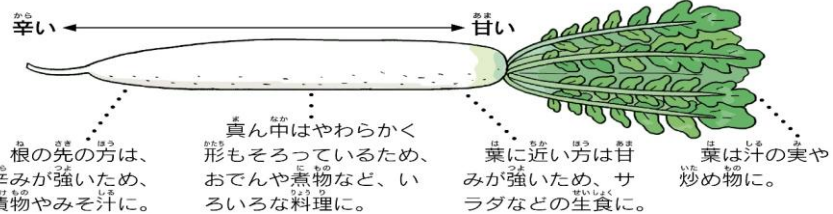
節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

ジャーチャン豆腐は、漢字で「家常豆腐」と書き、家に常にあるものでつくる中国の家庭料理です。マーボー豆腐とちがって、豆腐ではなく厚揚げをつかいます。



だいごんの部位ごとのおすすめ料理

だいごんは、部位によって甘みや辛みなどが違うため、それぞれ使い分けましょう。



物資の都合により、献立が変更となる場合があります。

栄養価の値は、中学部・高等部の値となります。小学部は、目安として1・2年生が7割、3・4年生が8割、5・6年生が9割程度です。