



# 2月 こんだて表



しっかりたべよう

あさごはん



平成31年 Bコース・(小学校)

三木市教育委員会

日付	主食	飲み物	献立名 *原則、主菜・副菜の順に記載	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂肪
1(金)			いわしのうめ煮 チンゲン菜の煮ひたし のっぺい汁 節分豆	牛乳,いわし(マイワシ),油あげ, だしかつお,かまぼこ, 節分豆	精白米,砂糖,さといも, こんにやく,かたくり粉	しょうが,梅ペースト,チンゲ ンサイ,キャベツ,生しいたけ, にんじん,ごぼう,青ねぎ	606kcal 26.5g 16.1g
4(月)			キムチ炒め トック入りぞう煮	牛乳,豚肉(国産), 鶏むね肉(国産)	精白米,ごま油,トック, さといも	白菜キムチ,もやし, にんじん,にら,生しいたけ, たまねぎ,青ねぎ	613kcal 23.7g 14.7g
5(火)			蒸しシュウマイ 千切りイリチー クイツィオのスープ	牛乳,シュウマイ, 豚肉(国産),刻み昆布, かまぼこ	精白米,しらたき,砂糖, なたね油,クイツィオ乾	切り干し大根,にんじん, チンゲンサイ,もやし, えのきたけ	606kcal 20.1g 15.4g
6(水)			むぎわかめ 野菜のうま煮 じゃこまめ	炊き込みわかめ,牛乳, 豚肉(国産),ちくわ,大豆, かえりちりめん	精白米,むぎ,じゃがいも, 砂糖,かたくり粉,なたね油, 白ごま	たまねぎ,にんじん, たけのこ,さやいんげん	677kcal 26.9g 18.2g
7(木)			バタートッ こまつ菜のソテー	牛乳,カクテルウインナー, ショルダーベーコン	バター,コッペパン, じゃがいも,なたね油	たまねぎ,キャベツ,にんじん, マッシュルーム,こまつな	688kcal 21.9g 31.3g
8(金)			さわらの塩麴焼 白菜の煮びたし すいとん	牛乳,さわら,みそ,ちくわ, 油あげ,だしかつお, かまぼこ	精白米,塩こうじ,砂糖, すいとん,じゃがいも	はくさい,にんじん, しめじ,たまねぎ,青ねぎ	652kcal 27.8g 15.2g
12(火)			ポークビーンズ もやしのソテー	牛乳,大豆,豚肉(国産), ウインナー	コッペパン,じゃがいも,砂糖, なたね油	たまねぎ,にんじん,もやし, キャベツ	657kcal 24.7g 23.1g
13(水)			カツカレー キャベツのマリネ	米,パン粉,チキンカツ, 牛ひき肉(国産),脱脂粉乳, 牛乳	精白米,むぎ,なたね油, じゃがいも,カレールウ, 砂糖,オリーブ油	たまねぎ,にんじん, グリーンピース,キャベツ, コーン	732kcal 22.6g 22.9g
14(木)			わかさぎのマリネ クリームシチュー ミルメーク	牛乳,わかさぎ, 鶏むね肉(国産)	コッペパン,かたくり粉, なたね油,砂糖,じゃがいも, ホワイトルウ,ミルメーク	たまねぎ,にんじん, グリーンピース	682kcal 25.3g 21.8g
15(金)			鶏ごぼうどんぶり わかめのみそ汁 ヨーグルト	鶏むね肉(国産),ちくわ,だし 昆布,牛乳,わかめ,油あげ, みそ,煮干し,ヨーグルト	精白米,こんにやく,砂糖, ごま油,ふ	にんじん,ごぼう,しめじ, たまねぎ,青ねぎ	639kcal 23.7g 15.4g
18(月)			大根と豚肉の煮込 うの花いり アーモンド入り小魚	牛乳,豚肉(国産),ちくわ, おから,鶏ひき肉(国産), 油あげ	精白米,こんにやく,ごま油, 砂糖,なたね油, アーモンド入り小魚	だいこん,京ねぎ,にんじん, 青ねぎ,干しいたけ	641kcal 25.5g 19.1g
19(火)			さばの塩焼き ほうれんそうのごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳,さば,油あげ,みそ, 煮干し,わかめ	精白米,すりごま,砂糖, じゃがいも	ほうれんそう,もやし, にんじん,青ねぎ, えのきたけ	645kcal 26.7g 19.9g
20(水)			高野豆腐の含め煮 えび団子のすまし汁 カミカミひよこ豆	牛乳,高野豆腐,ちくわ, だしかつお,えび団子, だし昆布,カミカミひよこ豆	精白米,砂糖	しめじ,にんじん, グリーンピース,えのきたけ, はくさい,もやし,青ねぎ	638kcal 25.9g 18.3g
21(木)			煮こみハンバーグ 三色野菜のコンソメ煮 インゲン豆のスープ	牛乳,ハンバーグ, 白いんげん豆, ショルダーベーコン	コッペパン,砂糖,じゃがいも, なたね油	コーン,にんじん,枝豆, たまねぎ	652kcal 24.2g 24.3g
22(金)			カレーうどん 五目野菜炒め ぼんかん	牛乳,鶏むね肉(国産), だしかつお,豚肉(国産)	精白米,うどん,カレールウ, なたね油	たまねぎ,にんじん,青ねぎ, キャベツ,たけのこ,エリンギ, ぼんかん	632kcal 24.2g 14.8g
25(月)			マーボー豆腐 もやしのナムル	牛乳,豚ひき肉(国産),豆腐, 赤みそ	精白米,砂糖,かたくり粉, なたね油,ごま油	しょうが,京ねぎ, グリーンピース,ほうれんそう, もやし	660kcal 27.1g 22.9g
26(火)			オムレツ コーンとにんじんのコンソメ煮 レタススープ	牛乳,オムレツ,豚肉(国産), わかめ	コッペパン,なたね油, はるさめ,白ごま	コーン,にんじん,レタス, えのきたけ,青ねぎ	623kcal 23.5g 24.0g
27(水)			さんまのしょうが煮 にまめ やさいのみそ汁	牛乳,焼さんま,大豆水煮, だしかつお,厚揚げ,みそ, 煮干し	精白米,砂糖,こんにやく	しょうが,にんじん,れんこん, だいこん,はくさい,青ねぎ	635kcal 27.0g 18.6g
28(木)			ポルシチ ごぼうとベーコンのソテー	牛乳,牛肉(国産), ショルダーベーコン	コッペパン,じゃがいも, なたね油	たまねぎ,にんじん,キャベツ, グリーンピース,ごぼう, さやいんげん	621kcal 22.1g 22.1g

## 生活習慣病予防は今からはじめよう!

- ① 食べ過ぎない
- ② 朝ごはんをしっかり毎日食べる
- ③ 栄養バランスの良い食事をする
- ④ 糖分、脂肪、塩分を取り過ぎない
- ⑤ 野菜や果物をしっかり食べる
- ⑥ 食物繊維の多い食品を食べる
- ⑦ よくかんで、早食いをしない
- ⑧ 外遊びや運動をほとんど毎日行う



### 2月の市内産の食材

今月は三木市内で作られた白菜・キャベツ・ほうれん草・もやし・マッシュルームを使用する予定です。  
米は市内産の「コシヒカリ」を使用する予定です。

\* 6日(水)のわかめごはん、7日(木)バタートッパンは市内の中学3年生対象アンケートのリクエスト献立です。

月平均栄養価

エネルギー 647kcal

たんぱく質 24.7g

脂肪 19.9g

\* 物資の都合により変更する場合があります。