



2月こんだてひょう



2023年

白金小学校

月	火	水	木	金	
		1日	2日	3日	
<p>めあて： 好き嫌いをしないで食べよう 苦手なものも食べてみよう</p>  <p>いろいろな食べもの力を 合わせて元気な体を作るよ</p>	<p>牛乳 麦入りごはん イカのチリソース もやしとわかめのごま醤油 たまごスープ</p> 	<p>牛乳 麦入りごはん キムチ炒飯 春雨スープ チャプチェ風炒め物</p> 	<p>牛乳 いわしのかばやき丼 磯あえ うち豆汁</p> <p>【暦：節分】</p>	<p>1人分 - 569 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.2 g</p> <p>1人分 - 541 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.5 g 食塩相当量 1.7 g</p> <p>1人分 - 632 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.7 g</p>	
6日	7日	8日	9日	10日	
<p>牛乳 鶏肉と野菜のピラフオニオンのせ ブロッコリーと鶏肉のサラダ シャンピニオンのクリームスープ</p> <p>【商店街コラボ給食3】</p>	<p>牛乳 麦入りごはん 魚の唐揚げおろしだれ しゃくし菜のあえもの 臭たくさんみそ汁</p> 	<p>牛乳 はちみつレモントースト ポークシチュー ビーンズサラダ</p> 	<p>牛乳 麦入りごはん ごまじゃこふりかけ 魚のみそ焼き おかかあえ みそ汁</p>	<p>牛乳 さつまいもとしめじごはん ししゃものからあげ のっぺい汁 品川かぶのレモン風味あえ</p> 	<p>1人分 - 668 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 32.4 g 食塩相当量 2.1 g</p> <p>1人分 - 578 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.2 g</p> <p>1人分 - 578 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 28.5 g 食塩相当量 2.6 g</p> <p>1人分 - 562 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 14.6 g 食塩相当量 3.1 g</p> <p>1人分 - 554 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.4 g 食塩相当量 2.8 g</p>
13日	14日	15日	16日	17日	
<p>牛乳 麦入りごはん 韓国風肉じゃが 大根のスープ くだもの(りんご)</p>	<p>牛乳 スパゲティナポリタン 卵と野菜のスープ チョコケーキ</p> 	<p>牛乳 麦入りごはん 魚のバーベキュー焼き 切り干し大根の炒め煮 いなか汁</p>	<p>牛乳 親子丼 糸寒天入りサラダ みそ汁 水ようかんとフルーツの寒天</p> <p>【暦：寒天の日】</p>	<p>牛乳 イエローライス ポトフ わかったさんのレモンドーナツ</p> <p>図書委員会より 「わかったさんの ドーナツ」</p>	<p>1人分 - 613 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.4 g</p> <p>1人分 - 641 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.0 g</p> <p>1人分 - 550 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 13.4 g 食塩相当量 2.2 g</p> <p>1人分 - 650 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.7 g</p> <p>1人分 - 742 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.7 g</p>
20日	21日	22日	23日	24日	
<p>牛乳 麦入りごはん 魚と野菜の五色煮 みそ汁</p>	<p>牛乳 ミルクパン コロッケ ゆできゃべつ ペイザンヌスープ</p>	<p>牛乳 麦入りごはん さばのタンドリー風 じゃがいものきんぴら なめこ汁</p>  <p>天皇誕生日</p>	<p>オンライン授業</p>  <p>低学年は 食物アレルギーについ ても学習します。</p>		<p>1人分 - 612 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g</p> <p>1人分 - 621 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 27.2 g 食塩相当量 2.8 g</p> <p>1人分 - 636 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 1.7 g</p>
27日	28日	<p>お休みの日も好き嫌いをしないで バランスの良い食事を心がけましょう。</p> <p>【生なら両手で3杯】 【ゆでたら片手で3杯】</p> <p>野菜は、毎日、両手に山盛り3杯食べていますか？ 牛乳または乳製品も忘れずにとりましょう。 大豆の仲間も毎日とれるといいですね。</p>  			
<p>牛乳 豚丼 あさづけ みそ汁 スイートポテト</p> <p>6年1組 北海道 Local Food Lunch!</p> 	<p>牛乳 肉うどん ツナとひじきのサラダ 揚げ餅風じゃがもち</p>	<p>1人分 - 690 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.4 g</p> <p>1人分 - 568 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 26.0 g 食塩相当量 3.3 g</p>			