

よていこんだてひょう

平成31年2月分



昭島市立つつじが丘小学校

日曜	しゅしょくのみもの		りょうりめい	つけるもの かけるもの	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	びこう
					からだをつくる	ねつやちからのもと	ちょうしをととのえる	
1金	いなりごはん ぎゅうにゅう	たまごのちくさやき れんこんサラダ ゆばいりすましじる		ごまドレッシング	とうふ・あぶらあげ ゆば・とりにく たまご・ぎゅうにゅう	こめ・さとう・ごま あぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・ながねぎ ほうれんそう・れんこん えのきだけ	2日は初午（はつづま）です。1日（金）は、いなりごはんにしました。
4月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめあげ だいこんのいりに うちまめじる			だいす・あぶらあげ いわし・とりにく ぎゅうにゅう	こめ・さといも でんぶん・あぶら	さやいんげん・こまつな にんじん・ながねぎ だいこん・うめ	
5火	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ しゅうまい ちんげんさいのいためもの りんご			とうふ・ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ・でんぶん さとう・あぶら	たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・にら にんじん・ながねぎ りんご・ほししいたけ	5日（火） しゅうまい 4年生まで・・・2こ 5年生から・・・3こ
6水	あげパン ぎゅうにゅう	マカロニのカレーソテー まめサラダ ポトフ		たまねぎドレッシング	ぶたにく・ポークハム ベーコン・ウインナー ぎゅうにゅう	パン・マカロニ じゃがいも・さとう あぶら	さやいんげん・キャベツ たまねぎ・にんじん ピーマン・とうもろこし	
7木	チキンライス ぎゅうにゅう	しろみずかなのチーズやき ジャーマンポテト はくさいスープ			たら・ポークハム ベーコン・とりにく ぎゅうにゅう・チーズ	こめ・じゃがいも あぶら	グリーンピース・こまつな たまねぎ・トマト・にんじん はくさい・とうもろこし マッシュルーム	8日（金） にみそは、愛知県三河地方の郷
8金	わかめごはん ぎゅうにゅう	いかのいそやき にみそ こんさいじる			なまあげ・あおのり・いか ぶたにく・とりにく うすらたまご ぎゅうにゅう	こめ・こんにやく さといも・さとう あぶら	きぬさや・ごぼう にんじん・ながねぎ れんこん・だいこん	
12火	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのおろしがけ きんぴらごぼう たぬきじる			なまあげ・あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ・こんにやく しらたき・さとう ごま・あぶら	ごぼう・こまつな にんじん・ながねぎ はくさい・だいこん	18日（月） タッカルビは、韓国の料理です。
13水	にこみうどん ぎゅうにゅう	かきあげ からしあえ しらたまあん		からししょうゆ	あずき・あぶらあげ いか・とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ・うどん こめ・さとう・あぶら	ごぼう・こまつな・たまねぎ にんじん・ながねぎ はくさい・みつば えのきだけ・ほししいたけ	
14木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしょうがやき はるさめとやさいのいためもの しぜんふうスープ ほんかん		ふりかけ	とうふ・さば ぶたにく・たまご ぎゅうにゅう	むぎ・こめ・でんぶん はるさめ・さとう ごま・あぶら	キャベツ・こまつな たけのこ・にら・にんじん ながねぎ・だいすもやし ほんかん・レモン ほししいたけ	19日（火） にあえっこは、青森県の郷土料理です。
15金	ごはん ぎゅうにゅう	まつかぜやき にびたし いものこじる			だいす・あぶらあげ ぶたにく・とりにく ぎゅうにゅう	パンこ・こめ・さといも こんにやく・さとう・ごま あぶら	ごぼう・こまつな にんじん・ながねぎ はくさい・しめじ まいたけ	
18月	ごはん ぎゅうにゅう	タッカルビ わかさぎのなんばんづけ ちんげんさいのスープ			とうふ・わかさぎ ベーコン・とりにく ぎゅうにゅう	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごま・あぶら	キャベツ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん ながねぎ ほししいたけ	
19火	きびごはん ぎゅうにゅう	ぶりのしおこうじやき にあえっこ こじる			だいす・とうふ あぶらあげ・ぶり ぎゅうにゅう	きび・こめ こんにやく・さといも あぶら	ごぼう・ぜんまい にんじん・ながねぎ はくさい・だいこん	19日（火） にあえっこは、青森県の郷土料理です。
20水	たんめん ぎゅうにゅう	（たんめんのスープ） きのこのサラダ さつまいものバターに ほんかん		ちゅうかドレッシング	ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん さつまいも・さとう あぶら・バター	キャベツ・みずな・にら にんじん・ながねぎ はくさい・もやし・だいこん ほんかん・えのきだけ しめじ	
21木	なめし ぎゅうにゅう	とりにくのみそやき しゅんぎくいりごまあえ けんちんじる		ごまあえのたれ	とうふ・あぶらあげ とりにく ぎゅうにゅう	むぎ・こめ こんにやく・さといも さとう・ごま・あぶら	ごぼう・しゅんぎく にんじん・ながねぎ はくさい・ほうれんそう もやし・だいこん ほししいたけ	
22金	こんさいのカレーライス ぎゅうにゅう	（こんさいのカレー） ポップビーンズ みずなとだいこんのサラダ		たまねぎドレッシング	だいす・ぶたにく ぎゅうにゅう	むぎ・こむぎこ・こめ じゃがいも・でんぶん あぶら・バター	キャベツ・みずな ごぼう・たまねぎ にんじん・れんこん だいこん・りんご	27日（水） タラモサラタは、ギリシャの料理
25月	キャロットライス ぎゅうにゅう	さけのムニエル さんしょくソテー クリームスープ			さけ・とりにく ぎゅうにゅう	こむぎこ・こめ あぶら・バター	たまねぎ・とうもろこし にんじん・ほうれんそう	
26火	ごはん ぎゅうにゅう	こうやどうふのたつたあげ きりほしだいこんのもの ぐだくさんみそじる			あぶらあげ こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ・でんぶん さとう・あぶら	さやいんげん・こまつな きりほしだいこん・にんじん ながねぎ・はくさい ほししいたけ	
27水	くろざとうすまきパン ぎゅうにゅう	さかなのトマトソース タラモサラタ やさいスープ デコボン			たら・たらこ ベーコン ぎゅうにゅう	パン・じゃがいも でんぶん・さとう ごま・あぶら	こまつな・たまねぎ にんじん・はくさい もやし・デコボン	
28木	ビビンバ ぎゅうにゅう	（ビビンバの具） わかめサラダ たまごスープ		ちゅうかドレッシング	あぶらあげ・わかめ ぶたにく・ベーコン たまご・ぎゅうにゅう	こめ・でんぶん さとう・ごま・あぶら	キャベツ・こまつな ぜんまい・にんじん ながねぎ・ほうれんそう だいすもやし・えのきだけ	

* ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることがあります。
* 献立についてのお問い合わせは、事務室の栄養士までお願いします。TEL546-1170

今月の栄養価
(基準値)

エネルギー(kcal)
623
(650)

たんぱく質(g)
25.0
(21.1~32.5)



大豆をいった福豆をまいて鬼（病気や災難を引き起こすもの）をはらい、福豆を食べて、1年の健康や無事を願います。家の戸口に飾るヒイラギワシ（ヤイカガシ）は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワシの頭において、鬼を追いはらいます。



交



