

2月 こんだてひょう

平成 30 年度

日	曜 日	牛 乳	献 立 名	主な食品のはたらき			栄 養 価	
				血や肉、骨や歯になる(赤)	熱や力のもとになる(黄)	体の調子を整える(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	金		やこめ いわしのしょうが煮 なめこのみぞれ汁	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ いわし とりにく	こめ もちこめ さとう くずこ あぶら	にんじん こまつな 干しいたけ しょうが ねぎ だいこん なめこ えのき	607	27.4
4	月		タッカルピ丼 豆腐スープ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ	ごまあぶら あぶら こめ むぎ さとう じゃがいも さつまいも でんぶん	にんじん にんにく しょうが たまねぎ きゃべつ リンゴジュース 干しいたけ	664	22.8
5	火		3年生社会科見学 わかめごはん 親子煮 けずりびたし	ぎゅうにゅう わかめ とりにく かまぼこ たまご かつおぶし	こめ さとう じゃがいも	こまつな にんじん もやし たまねぎ グリンピース	631	26.6
6	水		カレーうどん ちくわの磯辺揚げ	ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく かまぼこ ちくわ	あぶら うどん くずこ こむぎこ	にんじん こまつな しょうが にんにく たまねぎ 干しいたけ ねぎ	630	27.1
7	木		ごはん のりとひじきの佃煮 ジャンボシュウマイ 具だくさん味噌汁	ぎゅうにゅう ひじき のり ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	ごまあぶら こめ さとう しゅうまいのかわ でんぶん じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース えのき だいこん ねぎ	624	23.5
8	金		パプリカライスホワイトソースかけ ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう クリーム とりにく えび ハム	あぶら バター こめ さとう こむぎこ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー たまねぎ コーン マッシュルーム きゃべつ	673	24.8
12	火		麦ごはん 擬製豆腐 切り干しだいこんの含め煮 根菜汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご みそ あぶらあげ	あぶら こめ むぎ さとう じゃがいも	にんじん 干しいたけ たまねぎ 切干だいこん だいこん ごぼう ねぎ	621	24.4
13	水		梅ちりごはん 生揚げと春野菜の含め煮 いやかん	ぎゅうにゅう じゃこ ぶたにく なまあげ	あぶら こめ さとう こんにやく	にんじん うめぼし しょうが たまねぎ 干しいたけ ぶき たけのこ いやかん	613	28.6
14	木		ガーリックフランス ひよこ豆のポトフ チョコプリン	ぎゅうにゅう クリーム アガー ぶたにく ウイナー ひよこまめ	マーガリン あぶら パン じゃがいも さとう	にんじん にんにく たまねぎ きゃべつ セロリー	597	22.3
15	金		豚バラ高菜ごはん 野菜のごま酢あえ 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ みそ	ごま あぶら こめ むぎ こんにやく さとう じゃがいも	たかな漬け にんじん はくさい きゅうり だいこん ねぎ	611	22.9
18	月		ひじきごはん あっさり漬け 豚肉とだいこんの煮物	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく あぶらあげ	あぶら こめ むぎ さとう こんにやく	にんじん いんげん きゃべつ きゅうり だいこん しょうが	582	21.5
19	火		食育の日 麦ごはん 鯖の西京焼き だいこんの千枚漬け きりたんぼ汁	ぎゅうにゅう さわら とりにく	こめ むぎ さとう しらたき きりたんぼ	にんじん せり だいこん まいたけ ごぼう ねぎ はくさい	624	25.8
20	水		チリビーンズライス キャベツサラダ 型抜きチーズ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく だいず	あぶら こめ むぎ さとう	にんじん とまと缶 にんにく しょうが たまねぎ セロリー マッシュルーム コーン きゃべつ きゅうり	664	26.5
21	木		みそラーメン メンマ おかしなおかしな目玉焼き	ぎゅうにゅう かんてん カルピス ぶたにく みそ	ごまあぶら あぶら ラード さとう 中華めん	にんじん たまねぎ もやし コーン にんにく しょうが ねぎ たけのこ もも缶	661	25
22	金		麦ごはん 四川豆腐 春雨サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごまあぶら ごま あぶら こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	にんじん ちんげんさい にんにく しょうが たけのこ たまねぎ はくさい もやし きゅうり	601	21.6
25	月		ごはん カジキの竜田揚げ 大根のゆず風味 にらと豆腐のすまし汁	ぎゅうにゅう かじき とうふ	あぶら こめ でんぶん こむぎこ さとう	にんじん にら しょうが だいこん きゅうり えのき ゆず汁	581	23.4
26	火		パインパン ホワイトシチュー ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく 豆乳 ツナ	あぶら バター パインパン じゃがいも こむぎこ さとう	にんじん にんにく たまねぎ もやし きゅうり レモン汁	658	23.3
27	水		麦ごはん すき焼き風煮 菜花の辛子和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	あぶら こめ むぎ こんにやく さとう 焼ぶ	にんじん なばな ねぎ はくさい きゃべつ	570	24.1
28	木		月-カレーの日 ポークカレー やさいのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごま ごまあぶら ラー油 あぶら バター こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	にんじん こまつな たまねぎ セロリー もやし にんにく しょうが	669	25

食材料購入の都合により献立を変更することがあります。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A(μg)	B1(g)	B2(g)	C(g)	g	g
学校給食摂取基準 (中学生)	650	21~33	14~22	350	3	200	0.4	0.4	20	5	2未満
今月の平均	625	24.6	20.2	343	2.2	258	0.39	0.51	24	4.3	2.6



早寝早起き朝ご飯
運動シボルマー

