2015年 2月の献立

日	曜	牛乳	献立	主に体の組織を作る 魚・肉・卵・豆製品	乳類・小魚・海藻	主に体の調子を整える 緑黄色野菜	その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 穀類・芋・砂糖	油脂	エネルギーkcal たんぱく質g
2	月	○	きびご飯　麩とほうれん草のすまし汁 豚肉の三州煮　ゆず大根	豚肉　生揚 いか	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	生姜　しいたけ　玉ねぎ　ゆず　ねぎ グリンピース　大根　きゅうり	米　きび　砂糖 じゃが芋　麩	油	789 35.4
3	火	○	黒豆入りちらしずし　せんべい汁 鮭の塩焼き　きゅうりの梅あえ　くだもの	黒豆　えび　卵　鮭 鶏肉　かつお節	牛乳	人参　せり 三つ葉	しいたけ　かんぴょう　生姜　ごぼう れんこん　きゅうり　梅干　ねぎ しめじ　大根　くだもの	米　砂糖 せんべい	油	810 30.6
4	水	○	チキンライス　フレンチサラダ かぶのスープ　カルピスゼリー	鶏肉　ベーコン	牛乳 乳酸菌飲料	人参　トマト かぶの葉	玉ねぎ　マッシュルーム　にんにく 白菜　みかん　グリンピース　かぶ キャベツ　きゅうり	米　砂糖　じゃが芋	油 バター	801 32.5
5	木	○	胚芽ごはん　おひたし　みそ汁 岩石あげ　おろしソース添え	さくらえび　納豆　卵 かつお節　豆腐　みそ	牛乳 わかめ	人参　ピーマン ほうれん草	ねぎ　大根　白菜　もやし	米　砂糖　小麦粉 さつまいも	油	828 40.4
6	金	○	ガーリックトースト　コーンサラダ ポテトとブロッコリーのクリーム煮	鶏肉　ハム えび	牛乳　チーズ 生クリーム	人参　パセリ ブロッコリー	にんにく　玉ねぎ　マッシュルーム キャベツ　きゅうり　コーン	パン　砂糖　じゃが芋 小麦粉	油　バター マーガリン	961 32.6
9	月	○	山菜おこわ　すまし汁　くだもの つくね蒸し　木の実あえ	鶏肉　うずらの卵 みそ　はんぺん	牛乳 わかめ	人参 ほうれん草	たけのこ　わらび　ぜんまい　ねぎ　えのきたけ グリンピース　しいたけ　生姜　もやし　白菜 くだもの	米　もち米　砂糖 パン粉	油 アーモンド	792 36.4
10	火	○	ゆかりごはん　里芋のみそ汁 西京焼き　菜の花のからしあえ	たら　みそ 油揚　豆腐	牛乳	人参　小松菜 しそ 食用菜の花	キャベツ　もやし　えのきたけ ねぎ	米　麦　砂糖 さといも	油	877 36.8
12	木	○	ショートニングパン　トマト　小松菜スープ おからコロッケ　ボイルキャベツ	豚肉　おから 卵　鶏肉　豆腐	牛乳 脱脂粉乳	人参　トマト パセリ　小松菜	玉ねぎ　キャベツ　しいたけ	パン　砂糖　パン粉 小麦粉　じゃが芋	油 バター	807 35.7
13	金	○	ほうれん草とハムのクリームスパゲティー ピクルス　ブラウニー	鶏肉　ハム　卵 えび	牛乳　チーズ 生クリーム	人参　ピーマン ほうれん草	かぶ　きゅうり　にんにく マッシュルーム　たまねぎ	スパゲティー　砂糖 小麦粉　ココア	油　くるみ バター	854 25.3
16	月	○	麦ご飯　ふりかけ 肉豆腐　ごま酢あえ　くだもの	かつお節　豚肉 豆腐	牛乳　のり しらす干し	人参 小松菜	玉ねぎ　しいたけ　白菜　ねぎ　もやし くだもの	米　麦　麩　砂糖	油 ごま	849 32.0
17	火	○	きびご飯　わかめときのこの煮浸し　煮豆 魚のみそマヨネーズ焼き　みそ汁　トマト	タラ　かつお節　みそ うずら豆　豆腐　油揚	牛乳 わかめ	人参　小松菜 ピーマン　トマト	玉ねぎ　マッシュルーム しめじ　えのきたけ　ねぎ	米　きび　砂糖	油 マヨネーズ	952 43.7
18	水	○	☆揚げパン ポトフ　フルーツサラダ	きなこ　ベーコン 豚肉　ソーセージ	牛乳	人参	にんにく　生姜　玉ねぎ　キャベツ　きゅうり みかん　パイン　干しぶどう	パン　砂糖 じゃが芋	油	804 33.2
19	木	○	ひじきごはん　香味和え 焼きししゃも　のっぺい汁	鶏肉　油揚 生揚	牛乳　ひじき ししゃも	人参	大根　ねぎ　キャベツ	米　麦　砂糖 さといも　でん粉	油	845 37.9
20	金	○	キャロットライス　カラフルソティー 鶏肉のチーズ焼き　キャベツとじゃがいものスープ	鶏肉　卵　豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参　ピーマン パセリ	キャベツ　もやし マッシュルーム	米　じゃが芋 砂糖	油　ごま バター	906 32.5
23	月	○	カツ(勝つ)カレーライス わかめのかわりあえ　くだもの	豚肉　卵	牛乳 わかめ	人参	にんにく　生姜　玉ねぎ きゅうり　もやし　くだもの	米　麦　じゃが芋　砂糖　パン粉　小麦粉	油 バター	840 39.0
24	火	○	大根ごはん　むらくも汁 焼春巻　ごまずあえ	油揚　ちくわ　鶏肉 卵　えび	牛乳 チーズ	人参　小松菜 にら　大根の葉	大根　しめじ　きゅうり　しいたけ ねぎ	米　麦　砂糖 春巻の皮　でん粉	油 ごま	898 29.4
25	水	○	ツナトースト　ミネストローネスープ アーモンドサラダ	ツナ　ベーコン 鶏肉　いんげん豆	牛乳	人参　トマト パセリ　小松菜	玉ねぎ　キャベツ　にんにく 白菜　セロリー　きゅうり	パン　砂糖　じゃが芋 マヨネーズ	油 アーモンド	825 36.9
26	木	○	みそラーメン　メンマ　焼き豚添え おかしなおかしな目玉焼き	みそ　豚肉	牛乳	人参	にんにく　しょうが　ねぎ　きくらげ　白菜 玉ねぎ　もやし　たけのこ　黄桃	中華めん　砂糖	油 ラード	859 312
27	金	○	麦ご飯　たくわんとベーコンの炒め物 シューマイ　おかかあえ　春雨スープ	ベーコン　豚肉　えび 鶏肉　かつお節　豆腐	牛乳	人参　小松菜 パセリ	大根　玉ねぎ　生姜　キャベツ もやし　しいたけ	米　麦　でん粉　春雨 シュウマイの皮　砂糖	油　ごま	827 41.6

※　食材料等購入の都合により献立を変更することがあります。

※今月は昨年12月に給食委員会が行ったリクエスト給食調べにより1位に選ばれた揚げパンを2月18日(水)に取り入れました。(☆印のところです。)