

2月のいんたて

日	曜	こんだて		エネルギー	たんぱく質	赤の食品	黄の食品	緑の食品
				kcal	g	血や肉、骨や歯をつくる	体温を保ち体をうごかすも	体の調子を整える
1	水	牛乳	パンパン 肉団子スープ ジャーマンポテト	614	22.1	豚肉 木綿豆腐 ベーコン 牛乳	パンパン でん粉 春雨 じゃがいも ごま油 マーガリン 植物油	にんじん しょうが ねぎ はくさい にんにく 玉ねぎ パセリ
2	木	牛乳	ごはん ホイコーロー 塩ナムル きのこ豆腐のスープ	641	25.2	八丁味噌 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 でん粉 植物油 ごま油	にんじん こまつな にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ キャベツ もやし ぶなしめじ
3	金	牛乳	福豆ごはん いわしの竜田揚げ 雪んこ汁 くだもの 節分献立	697	27.1	大豆 いわし 鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 でん粉 いらごま 植物油	にんじん こまつな えのきたけ だいこん ねぎ くだもの
6	月	牛乳	ごはん 魚のごまだれ焼き 野菜の炒り煮 じゃがいもの味噌汁	623	24.6	ホキ 豚肉 米みそ 牛乳 わかめ	米 砂糖 でん粉 板こんにやく ごま油 じゃがいも いらごま 植物油	ねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが ごぼう 玉ねぎ
7	火	牛乳	ごはん 切干大根の卵焼き ひじきと枝豆の炒り煮 芋煮	656	24.7	たまご 油揚げ 豚肉 牛乳 ひじき	米 砂糖 さといも 板こんにやく 植物油 ごま油	にんじん 切干しだいこん ねぎ えだまめ だいこん
8	水	牛乳	チーズコーントースト 大根入りポトフ にんじんラペ	662	25.7	ベーコン 大豆 ウィナー まぐろ缶詰 ピザチーズ 牛乳	食パン じゃがいも マヨネーズ 植物油 すりごま	にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんにく だいこん キャベツ レモン
9	木	牛乳	ごはん ヘルシーハンバーグ いんげんとコーンのソテー ABCスープ	666	24.7	豚肉 絞豆腐 たまご 鶏肉 牛乳	米 パン粉 砂糖 じゃがいも 植物油 ABCマカロニ オリーブ油	いんげん にんじん 玉ねぎ にんにく パセリ とうもろこし マッシュルーム グリンピース
10	金	牛乳	きのこクリームスパゲティ ハニーサラダ	622	21.0	ベーコン 鶏肉 牛乳 粉チーズ 生クリーム	スパゲティ 小麦粉 じゃがいも はちみつ 植物油 マーガリン	にんじん にんにく 玉ねぎ マッシュルーム ぶなしめじ えのきたけ きゅうり キャベツ パセリ
13	月	牛乳	豚肉の香味炒め丼 いらたまスープ	652	27.8	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 たまご 牛乳	米 砂糖 でん粉 植物油	青ピーマン 赤ピーマン にんじん いらしょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ
14	火	牛乳	ハヤシライス コーンサラダ	687	18.9	豚肉 生クリーム 牛乳	米 おおむぎ 小麦粉 砂糖 植物油 マーガリン	にんじん にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ トマト缶 マッシュルーム グリンピース キャベツ とうもろこし
15	水	牛乳	麦ご飯 麻婆豆腐 キャベツの中華ごまドレッシング	623	24.4	豚肉 米みそ 木綿豆腐 牛乳	米 おおむぎ 砂糖 でん粉 植物油 ごま油 練りごま	にんじん いらしょうが 玉ねぎ にんにく ねぎ キャベツ
16	木	牛乳	チリビーンズドック コーンチャウダー レモンドレッシングサラダ	674	23.8	豚肉 凍り豆腐 大豆 ベーコン 牛乳 生クリーム	コッペパン 小麦粉 砂糖 じゃがいも 植物油 マーガリン	にんじん 青ピーマン トマト缶 こまつな にんにく セロリ 玉ねぎ キャベツ レモン とうもろこし パセリ
17	金	牛乳	ごはん さばの塩焼き のりの佃煮 野菜と豆腐の五目うま煮 スペイン料理	684	32.4	さば 豚肉 木綿豆腐 牛乳 もみのり	米 砂糖 でん粉 植物油 ごま油	にんじん にんにく しょうが 干しいたけ はくさい 玉ねぎ グリンピース
20	月	牛乳	パエリア スパニッシュオムレツ ベーコンといんげん豆のスープ	618	24.8	鶏肉 あさり ウィナー たまご ベーコン いんげんまめ 牛乳	米 じゃがいも 植物油	赤ピーマン 青ピーマン にんじん にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ パセリ
21	火	牛乳	ジャージャー麺 れんこんチップス ぶどうゼリー	629	22.4	豚肉 米みそ 八丁味噌 牛乳 アガー	蒸し中華めん 砂糖 でん粉 植物油 ごま油	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ れんこん ぶどうジュース
22	水	牛乳	ガーリックトースト 青のりポテト 白菜のクリームスープ	614	20.6	ベーコン 鶏肉 牛乳 あおのり 牛乳 生クリーム	食パン じゃがいも 小麦粉 オリーブ油 マーガリン 植物油	にんじん にんにく 玉ねぎ セロリ はくさい パセリ グリンピース
23	木	牛乳	麦ご飯 ホキのごまがらめ 華風きゅうり 広東スープ	670	26.1	ホキ 豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	米 おおむぎ でん粉 砂糖 いらごま 植物油 ごま油	にんじん チンゲンサイ しょうが きゅうり はくさい
24	金	牛乳	ごはん 生揚げのそぼろ煮 野沢菜ともやしの炒め物	621	23.9	豚肉 生揚げ 花かつお 牛乳	米 砂糖 突こんにやく でん粉 植物油 ごま油 いらごま	にんじん さやいんげん のぎわな しょうが 干しいたけ 玉ねぎ もやし
27	月	牛乳	チキンカレーライス コールスローサラダ	694	18.1	鶏肉 牛乳	米 おおむぎ じゃがいも 小麦粉 砂糖 植物油 マーガリン	にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ
28	火	牛乳	ごはん ししゃもの磯辺揚げ キャベツの甘みそ和え のっぺい汁	667	26.4	米みそ 豚肉 油揚げ 牛乳 ししゃも あおのり	米 小麦粉 砂糖 さといも 板こんにやく 竹輪ふ でん粉 ごま油 植物油	にんじん キャベツ もやし だいこん ねぎ

★今月のくだものは、3(金)伊予柑を予定しています。

★今月使用の植物油は、食材料購入の都合により、「ひまわり油」、「なたね油」、「大豆油」、「米油」のいずれかを使用する予定です。

1人1回当たり平均栄養摂取量

★脂質の基準値：摂取エネルギーの25～30%

※天候や価格の変動により、食材や献立が変更になることがあります。ご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	651	24.2	21.9	347	2.2	256	0.43	0.55	30	4.6	2.8
学校給食摂取基準	640	18.0～32.0	17.6～21.1	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

