

2月 学校給食よていこんだて表

令和元年度

日 (曜)	牛乳	主食 ごはん ぱん・めん	献立名	食 品 名			エネルギー kcal たんぱく質 g
				おもに体をつくるものになる食品 (あか)	おもにエネルギーのものになる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものになる食品 (みどり)	中学年
3 (月)		やこめ	いわしの筒煮 大根の甘酢 かみなり汁 節分献立	だいず あぶらあげ ★ぎゅうにゅう いわし けずりぶし やきとろふ みそ	もちごめ こめ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく	にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが だいこん ごぼう しめじ	621 28.4
4 (火)		梅ご飯	塩肉じゃが 菜の花のからし和え 春分献立	★ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	かりかりうめきざみ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし なばな	602 20.4
5 (水)		★ナン	★ドライカレー ★キャラメルポテト ◎ミニトマト	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぎゅうひきにく だいず ★バリエーションチーズ	★ナン でんぶん じゃがいも あぶら さとう ★バター	しょうが にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース ミニトマト	682 22.6
6 (木)		◎みそラーメン	◎★うずらの卵煮 ★糸寒天サラダ	ぶたにく みそ ★ぎゅうにゅう ★うずらたまご かんてん	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ラード さとう ★しろすりごま	にんじん たまねぎ もやし コーン にんにく しょうが ねぎ いら しなちく きゅうり	582 23.0
7 (金)		きつねご飯	わかめの和えもの つくね汁 初午献立	ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう わかめ まぐろかん けずりぶし とりひきにく とうふ みそ	こめ もちごめ あぶら さとう かたくりこ	ごぼう にんじん グリンピース キャベツ だいこん しょうが ねぎ はくさい こまつな	592 25.2
10 (月)		ちらし寿司	ぶりの幽庵焼き ひじきの煮物 野菜梅 建国記念の日献立	とりもも あぶらあげ のり ★ぎゅうにゅう ぶり ひじき だいず けずりぶし とうふ ゆば	もちごめ こめ さとう あぶら かたくりこ	にんじん かんぴょう ほししいたけ グリンピース しょうが ゆず だいこん ねぎ こまつな	660 29.0
12 (水)		コメッコ ハヤシライス	レモンドレッシングサラダ フルーツゼリー	ぶたにく とうにゅう ★ぎゅうにゅう アガー	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ざらめ でんぶん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ もやし きゅうり あかピーマン きピーマン レモン パセリ りんごジュース ミックスフルーツ	680 21.0
13 (木)		菜飯	大根ぎょうざ ★中華風コーンスープ	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ わかめ ★たまご	こめ もちごめ ごまあぶら さとう ぎょうざのかわ かたくりこ あぶら じゃがいも	のざわな だいこん にんにく しょうが いら たまねぎ ほししいたけ コーン	599 19.2
14 (金)		◎練馬 スパゲッティ	コールスローサラダ ココアケーキ	まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう とうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう こむぎこ ふんとう	たまねぎ だいこん レモン しめじ えのきたけ にんじん キャベツ コーン	718 24.0
17 (月)		四川豆腐丼	★あさりのかりっとサラダ ★くだもの	ぶたにく とうふ ★ぎゅうにゅう あさり	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★しろごま	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ ★くだもの	602 22.4
18 (火)		わかめご飯	★わかさぎのから揚げ 白菜のおかか和え 麦みそのみそ汁	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★わかさぎ かつおぶし けずりぶし あぶらあげ むぎみそ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう あぶら	にんにく しょうが こまつな にんじん はくさい だいこん ねぎ	571 23.3
19 (水)		ご飯	◎のりの佃煮 ★卵焼きの甘酢あんかけ 赤だしのみそ汁	★ぎゅうにゅう のり ぶたひきにく ★たまご けずりぶし とうふ みそ	こめ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら	ほししいたけ たまねぎ にんじん たけのこ いら なめこ こまつな ねぎ	587 24.7
20 (木)		ご飯	★さばの甘辛煮 ★野菜のごま味噌和え 白だしのみそ汁	★ぎゅうにゅう ★さば みそ けずりぶし あぶらあげ	こめ さとう でんぶん ★ごま さといも じゃがいも	しょうが ねぎ キャベツ もやし にんじん だいこん	658 28.1
21 (金)		ご飯	鶏肉の照り焼き ★野菜とじゃこの和え物 米みそのみそ汁	★ぎゅうにゅう とりにく ★ちりめんじゃこ あぶらあげ みそ	こめ さとう ざらめ かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ	606 25.1
25 (火)		カレーうどん	★ひじきとごぼうの和え物 ★くだもの (かんきつ類)	けずりぶし ぶたにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ひじき ★ちりめんじゃこ	うどん こめあぶら でんぶん さとう ごまあぶら ★しろごま あぶら	しょうが かぼちゃ たまねぎ ほししいたけ ねぎ こまつな だいこん もやし きりぼしだいこん きゅうり ごぼう ★かんきつ類	592 24.9
26 (水)		チキンライス ◎コービー牛乳	ブロッコリーサラダ 米粉マカロニスープ ★いちごのスフレ	とりもも ★コービーぎゅうにゅう ベーコン ★クリームチーズ ★たまご ★クリーム	こめ おおむぎ マーガリン さとう あぶら こめごまカロニ いちごジャム こむぎこ	トマトジュース にんにく たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ブロッコリー コーン セロリー レモン	724 21.1
27 (木)		茶飯	★おでん ★かみかみ和え	★ぎゅうにゅう けずりぶし こんぶ つみれ ★ちくわ ★さつまあげ がんもどき ★はんぺん ★うずらたまご ★さきいか	こめ こんにやく ちくわぶ じゃがいも あぶら さとう ★ごま	だいこん にんじん きゅうり	568 22.9
28 (金)		◎★ガーリック フランスパン	チリコンカン ★マゼドアンサラダ	★ぎゅうにゅう だいず ベーコン ぶたひきにく ★チーズ	★ソフトフランスパン マーガリン あぶら かたくりこ さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマトかん だいこん きゅうり	675 27.7

◎は6年生からのリクエスト給食です。