

平成28年度2月よていこんだてひょう①

冬は、土の中で育つ根菜類(にんじん、大根、かぶ、ごぼうなど)と、葉物野菜類(ほうれん草や白菜)、葉茎菜類(ブロッコリーやカリフラワー)が、霜にあたることで甘みや栄養が増し、旬を迎えます。便秘を防ぐ食物繊維、風邪の予防に役立つビタミン類を多く含んでいるものが多くあります。これらの野菜には、体を温める効果がありますので、給食でも多く取り入れています。

日	曜日	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく しつ (g)
			血や肉を作る(赤)	力や熱になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	調味料等		
1	水	ごぼうとしめじのたきこみごはん	ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう	ごぼう にんじん しめじ	さけ しょうゆ しお みりん	540	22.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		おさかなかまぼこ	さかなのすりみ	あぶら さとう こめこ	えだまめ とうもろこし	しお		
		みそしる	とうふ わかめ みそ		ながねぎ だいこん こまつな	かつおだし さばだし		
2	木	くろパン	だっしふんにゅう	こむぎこ こくとう さとう マーガリン		しお	595	24.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		チキンビーンズ	とりにく ベーコン だいず チーズ	あぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ チリパウダー		
		こまつなとわかめのサラダ	わかめ	ごま あぶら さとう	こまつな きゅうり とうもろこし	しお す しょうゆ		
3	金	ごはん		こめ			646	24.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		いわしのかばやき	いわし	でんぷん あぶら さとう		しょうゆ みりん		
		はくさいのゆずのかあえ		あぶら さとう ごま	はくさい きゅうり ゆず	しお うすくちしょうゆ		
		とんじる	ぶたにく みそ	あぶら こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	かつおだし さばだし		
		ふくまめ	だいず					
6	月	ソイどん(むぎごはん)	だいず ぶたひきにく ベーコン	こめ むぎ あぶら さとう カレールウ	しゅんぎく	みりん しょうゆ	595	26.9
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		とうふとはくさいのスープ	とうふ とりにく	ごまあぶら	はくさい にんじん ながねぎ こまつな	しお こしょう しょうゆ うすくちしょうゆ		
		いよかん			いよかん			
7	火	ナッツいりちゅうかたきこみごはん	ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら カシューナッツ	たけのこ にんじん ほししいたけ ながねぎ	しお さけ しょうゆ みりん	583	22.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		しゅうまい	ぶたにく	さとう こむぎこ でんぷん ごまあぶら	たまねぎ しょうが	しお こしょう ほたてエキス		
		トックスープ	とりにく わかめ	トックもち ごま	たまねぎ とうもろこし こまつな	しお こしょう さけ		
8	水	こめこいりしよくぱん (いちごジャム&マーガリン)	だっしふんにゅう	こめこ こむぎこ さとう いちごジャム&マーガリン		しお	609	24.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		シーフードのクリームに	ぎゅうにゅう いか あさり えび ベーコン	じゃがいも あぶら こむぎ こ パター	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム	さけ しお こしょう		
		ひじきのマリネ	ひじき	あぶら さとう	きゅうり だいこん とうもろこし あかピーマン	しお しょうゆ みりん さけ す		
9	木	うまにどん(むぎごはん)	いか ぶたにく うずらのたまご	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん たけのこ こまつな はくさい しめじ にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ	しお しょうゆ みりん	580	22.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		くきわかめのナムル	くきわかめ	ごま ごまあぶら さとう	もやし えのきたけ きゅうり にんにく	しお しょうゆ す		
10	金	とりごぼうごはん	とりにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら	ほししいたけ ごぼう	しお しょうゆ さけ	590	24.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		あじフライ(ソース)	あじ	こむぎこ パンこ あぶら		しお こしょう ソース		
		みそけんちんじる	とうふ みそ	さといも こんにやく あぶら	だいこん にんじん ながねぎ	かつおだし さばだし		
13	月	ごはん		こめ			560	20.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		じゃがいものそぼろに	とりひきにく	じゃがいも あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しょうが ほししいたけ グリンピース たけのこ	しょうゆ みりん		
		いそかあえ	きざみのり	さとう	ほうれんそう もやし	しょうゆ しお す		
14	火	たまごとじうどん	たまご わかめ	こむぎこ でんぷん さとう	にんじん ながねぎ ほししいたけ	しょうゆ しお さけ かつおだし さばだし	624	21.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		しゃりしゃりだいがくいも	だいず	さつまいも こむぎこ あぶら さとう		しょうゆ みりん		
		ごまあえ		ごま さとう	こまつな もやし キャベツ	しょうゆ さけ しお		

せつぷんに
ちなんだ献立です。

1・2年生
お弁当の日です。

日	曜日	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			血や肉を作る(赤)	力や熱になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	調味料等			
15	水	むぎごはん		こめ むぎ			582	23.9	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		しせんどうふ	ぶたにく とうふ	あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ながねぎ	さけ しょうゆ こしょう しお トウバンジャン さんしょう テンメンジャン			
		はるさめサラダ	ハム	はるさめ ごま ごまあぶら	きゅうり もやし にんじん	しお す しょうゆ			
16	木	ひがしまつやまやきとんごはん	ぶたにく きょうざくらあかみそ	こめ ごま ごまあぶら さとう	にんにく しょうが りんご	ながねぎ	さけ しょうゆ トウバンジャン コチュジャン	552	22.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		わかさぎこめこフリッター	わかさぎ	こめこ こむぎこ あぶら でんぷん		しお			
		あおなとこのこのスープ	あさり とうふ		こまつな しめじ えのきたけ にんじん ながねぎ	しお しょうゆ			
		ぼんかん			ぼんかん				
17	金	わかめごはん	たきこみわかめ	こめ さとう			しお	540	20.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		てづくりにくだんごスープ	とりひきにく たまご とうふ	でんぷん ごまあぶら	たまねぎ しょうが にんじん はくさい しめじ ながねぎ	さけ しお こしょう しょうゆ			
		くるみあえ	みそ	くるみ さとう ごま	もやし こまつな はくさい	しょうゆ みりん			
20	月	ひじきごはん	とりにく ひじき あぶらあげ	こめ あぶら さとう	にんじん		しょうゆ さけ しお みりん	542	21.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		やさしいりつくね	とりにく レバー	あぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんじん ごぼう ながねぎ	しお しょうゆ みりん			
		さつまじる	ぶたにく みそ とうふ	さつまいも こんにやく あぶら	だいこん こまつな ながねぎ	みそ かつおだし さばだし			
21	火	シュガーあげパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう グラニューとう			しお	621	22.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		ポトフ	ウィンナー ぶたにく	あぶら じゃがいも	にんじん しめじ たまねぎ	さけ しお こしょう しょうゆ			
		ビーンズサラダ	だいず	あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	しお こしょう す			
22	水	むぎごはん		こめ むぎ				670	28.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		さばのしおやき	さば			しお			
		きのこいりおひたし			こまつな もやし えのきたけ しめじ	しょうゆ みりん さけ しお			
		ごまキムチじる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら ごま	キムチ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	かつおだし さばだし みりん			
23	木	むぎごはん		こめ むぎ				638	27.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		あつあげのちゅうかに	ぶたにく あつあげ うずらのたまご	あぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ	しょうゆ しせんソース さけ しお			
		ぶりからもやし		さとう ごまあぶら ごま	もやし きゅうり	しょうゆ しお す トウバンジャン			
24	金	マーボーらーめん	ぶたひきにく とうふ みそ	こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが ながねぎ たけのこ にはら		しお トウバンジャン しょうゆ	691	25.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		はるまき	ぶたにく とりにく	あぶら こむぎこ さとう でんぷん はるさめ	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	しお しょうゆ ほたてエキス			
		ナムル		ごま ごまあぶら さとう	にんじん ほうれんそう もやし きゅうり しょうが にんにく	しお しょうゆ			
27	月	たまごどん(ごはん)	たまご ぶたひきにく	でんぷん さとう	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース		かつおだし しょうゆ	577	24.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう あぶら ごまあぶら ごま	きゅうり だいこん とうもろこし	しお しょうゆ す			
28	火	むぎごはん		こめ むぎ				649	20.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
		えびカレー	えび あさり チーズ	こむぎこ あぶら バター じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト	しょうゆ ソース カレーコ			
		てづくりふくじんづけ		さとう	きりぼしだいこん れんこん きゅうり しょうが	しょうゆ す みりん			

☆「学校給食食材の産地と食品の検査結果」については、学校ホームページで公開します。文書が必要な方は、担任に申し出てください。

今月の平均栄養摂取量	600	23.4
給食栄養摂取基準値	640	24.0