

学校給食献立表

2月のみなさんの給食です。



絵献立はこちらをクリック

平成21年2月分

日/曜	献立名	赤		黄		緑		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
		血や肉になるもの		カや体温になるもの		からだの調子をととのえるもの				
2/月	ごはん・牛乳・マーボー豆腐・チンゲンサイのスープ	牛乳・ぶたひきにく・とうふ・みそ・とりにく・こんぶ		こめ・あぶら・さとう・ごまあぶら・かたくりこ		たまねぎ・にんじん・青ねぎ・干しいたけ・土しょうが・チンゲンサイ		602	23.3	1.8
3/火	コッペパン・牛乳・ごもくじる・いわしのたつたあげ・ふくまめ・チョコレートクリーム	牛乳・さかなのすりみ・こんぶ・けずりぶし・いわし・ふくまめ		コッペパン・かたくりこ・あぶら・チョコレートクリーム		はくさい・にんじん・青ねぎ・えのきたけ・土しょうが		602	23.3	1.8
4/水	えびピラフ・牛乳・ポトフ・フルーツナタデココ	牛乳・えび・ウインナー		こめ・あぶら・マーガリン・じゃがいも・ナタデココ		たまねぎ・にんじん・エリンギ・しめじ・もも・みかん・パイナップル		612	23.1	2.5
5/木	フィンガーパン・牛乳・カレーうどん・ごまドレッシング・きりぼしだいこんサラダ・ボンガンごもくスープ・あんにと豆腐・チーズナッツ	牛乳・牛にく・うすあげ・こんぶ・けずりぶし・まぐろ		フィンガーパン・うどん・カレー・ごまドレッシング		たまねぎ・にんじん・青ねぎ・きりぼしだいこん・ぼんかん		659	26.2	2.8
6/金	ミスターたまごどん・牛乳・のっぺいじる・のり	牛乳・とりにく・とうふ・こんぶ・けずりぶし・たまご・かまぼこ・のり		こめ・さといも・かたくりこ・さとう		だいこん・にんじん・青ねぎ・たまねぎ		587	24.6	2.1
9/月	ぶたキムチごはん・牛乳・トック・やさしいため・チーズナッツ	牛乳・ぶたにく・とりにく・たまご・ちくわ・チーズ		こめ・あぶら・ごまあぶら・トック・ごま・ナッツ		にんじん・キムチ・たまねぎ・もやし・青ねぎ・キャベツ		596	23.2	1.7
10/火	あげパン・牛乳・ようふうおでん・バターコーン	牛乳・とりにく・ウインナー・うずらたまご・まるてん		コッペパン・あぶら・さとう・じゃがいも・バター		だいこん・にんじん・さんどまめ・ホールコーン		667	26.8	2.7
12/木	ロールパン・牛乳・さけのクリームに、さつまいもとりんごのかさね	牛乳・さけ		ロールパン・あぶら・こむぎこ・さつまいも・さとう・マーガリン・バター		にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・しめじ・りんご		679	25.8	1.7
13/金	ごはん・牛乳・ぶたじる・のりのつくだに・いかとあつあげのもの	牛乳・ぶたにく・みそ・けずりぶし・いか・あつあげ・のりのつくだに		こめ・じゃがいも・さとう		ごぼう・にんじん・だいこん・青ねぎ		623	28.2	2.4
16/月	ごはん・牛乳・じゃがいものそばろに・おひたし	牛乳・あいびきにく・けずりぶし		こめ・じゃがいも・さとう・かたくりこ・ごま・ごまあぶら		にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・はくさい		654	21.2	1.5
17/火	ことうパン・牛乳・いためビーフ・フルーツしらたま	牛乳・ぶたにく・ちくわ		ことうパン・ビーフ・あぶら・ごまあぶら・だんご・さとう		キャベツ・にんじん・たまねぎ・青ねぎ・もも・パイナップル・みかん		665	23.7	1.7
18/水	げんまいごはん・牛乳・カレーシチュー・ブロッコリーサラダ・マヨネーズ	牛乳・牛にく・ハム		こめ・げんまい・じゃがいも・あぶら・カレールウ・マヨネーズ		たまねぎ・にんじん・にんにく・グリーンピース・土しょうが・ブロッコリー		678	24.9	2.4
19/木	バーガーパン・牛乳・やさしいスープ・チキンカツ・キャベツソテー・すだちゼリー・パックスソース	牛乳・ベーコン・こんぶ・とりにく		バーガーパン・じゃがいも・こむぎこ・パンこ・あぶら・すだちゼリー		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ		701	30.1	3.1
20/金	ごはん・牛乳・みそおでん・わかめのつくだに・こまつなのびたし	牛乳・ぶたにく・ひらてん・みそ・うすあげ・けずりぶし・きわかめ		こめ・じゃがいも・こんにやく・さとう		だいこん・にんじん・さんどまめ・こまつな		617	22.3	2.9
23/月	やきめし・牛乳・かきたまじる・ごぼうサラダ・ごまドレッシング・アーモンドミニフィッシュ	牛乳・ハム・たまご・こんぶ・けずりぶし・まぐろ・ミニフィッシュ		こめ・あぶら・ごまあぶら・じゃがいも・ふ・かたくりこ・アーモンド・ごまドレッシング		にんじん・干しいたけ・ピーマン・たまねぎ・青ねぎ・ごぼう		599	23.7	2.7
24/火	コッペパン・牛乳・きりたんぼ・いちごジャム・ひじきのいために	牛乳・ぶたにく・けずりぶし・ひじき・うすあげ		コッペパン・きりたんぼ・こんにやく・あぶら・さとう・いちごジャム		はくさい・にんじん・しめじ・青ねぎ・土しょうが		618	23.1	2.3
25/水	ごはん・牛乳・ちくぜんに・みそじる・ふりかけ	牛乳・とりにく・とうふ・みそ・けずりぶし		こめ・じゃがいも・こんにやく・あぶら・ごまあぶら・さとう・ふりかけ		にんじん・ごぼう・れんこん・たけのこ・干しいたけ・さんどまめ・土しょうが・たまねぎ・青ねぎ		585	21.5	2.0
26/木	ベビーパン・牛乳・シーフードスパゲティ・粉チーズ・キャベツのあえもの・ぼんかん	牛乳・いか・えび・ベーコン		ベビーパン・スパゲティ・あぶら・さとう・ごま		にんじん・たまねぎ・エリンギ・パセリ・にんにく・キャベツ・ぼんかん・トマトケチャップ・トマトピューレ		582	25.8	2.4
27/金	わかめごはん・牛乳・ちゅうかスープ・ヨーグルト・わかさぎのあまずあえ	牛乳・わかめ・ぶたにく・さかなすりみ・わかさぎ・ヨーグルト		こめ・かたくりこ・あぶら・さとう		たまねぎ・にんじん・たけのこ・もやし・青ねぎ		665	26.0	3.0

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	しぼう %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	塩分 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養所要量	635	25.0	27	350	2.3	373	0.49	0.61	31	3.9	2.4
基準栄養所要量 (中学年)	650	24.0	エネルギーの25~30	330	3.0	130	0.30	0.40	20	6.5	3.0



Last updated: 2009/02/01