


学校給食献立表

大東市教育委員会
大東市学校給食会

平成28年 2月分

日曜日	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	力や体温に なるもの	からだのちようしを ととのえるもの			
1月	ごはん 牛乳 厚揚げとキャベツのみそ炒め 大根のスープ ちりめんこんぶ	☆牛乳,ぶたにく,みそ, あつあげ,とりにく, ☆ちりめんこんぶ	こめ,あぶら,さとう	キャベツ,たまねぎ,にんじん, 干しいたけ,土しょうが, たけのこ,にんにく,だいこん	622	23.1	2.5
2火	ごはん 牛乳 関東煮 おひたし	☆牛乳,とりにく,がんもどき, たこ,ひらてん,けずりぶし, ☆うずらたまご	こめ,じゃがいも,こんにゃく, さとう,☆ごま,あぶら	にんじん,ほうれんそう, はくさい	634	27.3	1.9
3水	菜めし 牛乳 豚汁 いわしのたつたあげ ふくまめ	☆牛乳,ぶたにく,みそ, けずりぶし,いわし,いり大豆	こめ,こんにゃく,じゃがいも, かたくりこ,あぶら	青な,ごぼう,にんじん,青ねぎ, 土しょうが	711	28.6	3.3
4木	ベビーパン 牛乳 スパゲティミートソース キャベツとコーンのサラダ ノンエッグマヨ	☆牛乳,あいびきにく	☆ベビーパン,☆スパゲティ, あぶら,ノンエッグマヨ	にんじん,たまねぎ,にんにく, グリーンピース,土しょうが, トマトケチャップ,キャベツ, ホールコーン	627	23.7	2.2
5金	切干し天根ごはん 牛乳 きりたんぽ風 デコボン	☆牛乳,とりにく,うすあげ, ぶたにく,ちくわ,けずりぶし	こめ,あぶら,こんにゃく	きりぼしだいこん,にんじん, はくさい,しめじ,青ねぎ, 土しょうが,デコボン	520	21.9	2.0
8月	ごはん 牛乳 マーボードーフ いかの天ぷら ミニフィッシュ	☆牛乳,とうふ,ぶたひきにく, みそ,☆いかのてんぷら, ミニフィッシュ	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	731	26.7	1.6
9火	ハニーパンズ 牛乳 ポタージュスープ 焼肉サラダ ごまドレッシング	☆牛乳,ベーコン,牛にく	☆ハニーパンズ,じゃがいも, あぶら,☆むぎこ,☆バター, ☆なまクリーム, ☆ごまドレッシング	たまねぎ,にんじん,キャベツ, グリーンピース,スイートコーン	658	24.8	2.6
10水	ごはん 牛乳 いそ煮 青菜の油炒め じゃこのいり煮	☆牛乳,ぶたにく,ひらてん, がんもどき,ひじき,うすあげ, けずりぶし,しらすぼし	こめ,じゃがいも,こんにゃく, さとう,あぶら,☆ごまあぶら, ☆ごま	にんじん,こまつな,はくさい	614	25.8	2.2
12金	鮭ごはん 牛乳 五目汁 豆カツ ゆずゼリー	☆牛乳,さけ,カットすりみ, こんぶ,けずりぶし,☆豆カツ	こめ,あぶら,ゆずゼリー	はくさい,にんじん,青ねぎ, えのきたけ	664	24.4	1.8
15月	ガーリックピラフ 牛乳 たまごスープ バターコーン	☆牛乳,ベーコン,☆たまご, ☆チーズ,とりにく	こめ,あぶら,☆パンこ, じゃがいも,☆バター	たまねぎ,にんじん,エリンギ, にんにく,パセリ,ホールコーン	564	21.3	2.6
16火	コッペパン 牛乳 魚のオイスターソース炒め わかめスープ いちごジャム	☆牛乳,しろみぎかな,ハム, とうふ,わかめ	☆コッペパン,かたくりこ, あぶら,☆ごまあぶら, はるさめ,いちごジャム	キャベツ,にんじん,たまねぎ, 干しいたけ,さんどまめ, たけのこ,土しょうが	621	27.6	2.9
17水	ごはん 牛乳 石狩汁 ミスターたまごどん のり	☆牛乳,さけ,とうふ,みそ, けずりぶし,こんぶ,☆たまご, かまぼこ,のり	こめ,じゃがいも,☆バター, さとう	にんじん,ホールコーン, 青ねぎ,たまねぎ	624	27.8	2.5
18木	ロールパン 牛乳 ビーフシチュー キャベツの和えもの フルーツチーズ	☆牛乳,牛にく,☆チーズ	☆ロールパン,じゃがいも, あぶら,☆むぎこ,☆バター, さとう,☆ごま	にんじん,グリーンピース, たまねぎ,しめじ,キャベツ, トマトピューレ, トマトケチャップ	676	26.6	2.7
19金	ごはん 牛乳 ふきよせ煮 ちくわのいそべあげ ふりかけ	☆牛乳,とりにく,けずりぶし, ちくわ,青のり	こめ,こんにゃく,さともも, さとう,☆むぎこ,あぶら, ふりかけ	にんじん,たけのこ,さんどまめ	645	26.9	1.9
22月	中華おこわ 牛乳 とうふの中華煮 フルーツかんでん	☆牛乳,やきぶた,とうふ, ほたてがし,かんでん	こめ,もちごめ,さとう,あぶら, ☆ごまあぶら,かたくりこ	たけのこ,にんじん,はくさい, 干しいたけ,たまねぎ, チンゲンサイ,もも,みかん, パイナップル	540	20.9	2.3
23火	フィンガーパン 牛乳 あんかけうどん あげボール	☆牛乳,ぶたにく,かまぼこ, こんぶ,けずりぶし,まぐろ, とりひきにく,とうふ	☆フィンガーパン,☆うどん, かたくりこ,☆パンこ,あぶら, さとう	にんじん,えのきたけ,青ねぎ, 干しいたけ,はくさい, 土しょうが,トマトケチャップ	603	28.3	2.8
24水	ごはん 牛乳 みそ汁 たこと大豆のうま煮 かつおそぼろ	☆牛乳,うすあげ,みそ,だいず, けずりぶし,たこ,かつお	こめ,じゃがいも,さとう, あぶら	にんじん,だいこん,青ねぎ, ごぼう,土しょうが	667	27.4	2.2
25木	デニッシュパン 牛乳 ポテトのミートソース煮 冬野菜のサラダ ヨーグルト ごまドレッシング	☆牛乳,あいびきにく, ☆ヨーグルト	☆デニッシュパン, じゃがいも,あぶら, ☆デミグラスソース, ☆ごまドレッシング	たまねぎ,にんじん,だいこん, グリーンピース,はくさい, トマトケチャップ	711	21.2	1.9
26金	玄米ごはん 牛乳 カレーシチュー れんこんの洋風きんぴら ミックスナッツ	☆牛乳,牛にく,ベーコン, ☆チーズ	こめ,げんまい,じゃがいも, あぶら,☆カレールーウ, ☆ミックスナッツ	たまねぎ,にんじん,にんにく, グリーンピース,土しょうが, れんこん,パセリ	653	23.9	2.2
29月	ごはん 牛乳 みそおでん すまし汁 ふりかけ	☆牛乳,ぶたにく,ひらてん, みそ,もずく,けずりぶし, こんぶ	こめ,じゃがいも,こんにゃく, さとう,ふりかけ	だいこん,にんじん,青ねぎ, さんどまめ,えのきたけ	587	22.6	2.7

食育の日 2月19日(金)	栄養成分										食物繊維 g	塩分 g
	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						
	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg								
	平均栄養摂取量	634	25.0	27	336	2.3	239	0.43	0.55	26	3.8	2.3
	学校給食摂取基準 (中学年)	640	24.0	25~30% 以下	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5

☆学校給食の食材料は、保護者からの食材料費のみで運営されています。給食費は毎月きちんと入金しましょう。