

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27年 3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			
2月	ごはん 牛乳 キムチ豚じゃが こまつなのサラダ 和風ドレッシング	牛乳,ぶたにく, けずりぶし,ハム	こめ,じゃがいも,ごま, こんにやく,さとう, ごまあぶら,あぶら, わふうドレッシング	たまねぎ,にんじん, キムチ,にら,こまつな, キャベツ	621	21.0	2.2
3火	ちらしずし 牛乳 すまし汁 あじの煮付け ひなあられ きざみのり	牛乳,こんぶ,ちくわ しらすぶし, こうやどうふ, けずりぶし,あじ,のり	こめ,さとう,ふ, ひなあられ	にんじん,干ししいたけ, たまねぎ,えのきたけ, 青ねぎ,土しょうが	559	28.0	3.3
4水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 大根のスープ	牛乳,とうふ, ぶたひきにく,みそ, とりにく	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,干ししいたけ, 土しょうが,だいこん	597	22.1	1.7
5木	コッペパン 牛乳 ようふうおでん たこやき いちごジャム	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,じゃがいも, たこやき,あぶら, いちごジャム	だいこん,にんじん, さんどまめ	706	28.7	3.1
6金	ごはん 牛乳 みそ汁 きぬがさ井 アーモンドミニフィッシュ	牛乳,とうふ,にぼし, みそ,こんぶ,たまご,うす あげ,かまぼこ,けずりぶ し,ミニフィッシュ	こめ,じゃがいも, さとう,アーモンド	たまねぎ,にんじん, 青ねぎ	620	25.4	2.5
9月	わかめごはん 牛乳 よせなべ風 じゃがいもいため	牛乳,わかめ,ぶたにく, いか,とうふ, けずりぶし,ベーコン	こめ,マロニー, じゃがいも,あぶら	はくさい,ほうれんそう, にんじん	582	23.2	2.3
10火	バーガーパン 牛乳 コーンクリームスープ ハンバーグ キャベツソテー スライスチーズ	牛乳,とりにく, ハンバーグ,チーズ	バーガーパン,あぶら, コーンスターチ, なまクリーム,さとう, かたくりこ	ホールコーン,スイート コーン,たまねぎ,パセリ にんじん,キャベツ トマトケチャップ	733	30.8	3.7
11水	ごはん 牛乳 豚肉のごま煮 かつおあえ ふりかけ	牛乳,ぶたにく, けずりぶし,こなかつお	こめ,じゃがいも, こんにやく,ごま, あぶら,さとう, ふりかけ	たまねぎ,にんじん, 土しょうが,はくさい, ほうれんそう	620	21.7	1.8
12木	ベビーあげパン 牛乳 みそ煮込みうどん こんぶ豆	牛乳,とりにく, かまぼこ,みそ,こんぶ, けずりぶし,だいず, こんぶ	ベビーパン,あぶら, さとう,うどん	にんじん,だいこん, えのきたけ, 干ししいたけ, ほうれんそう	539	24.0	2.9
13金	チキンピラフ 牛乳 えびと野菜のスープ煮 清見オレンジ	牛乳,とりにく,えび, ベーコン	こめ,あぶら,バター, じゃがいも	たまねぎ,にんじん, エリンギ,キャベツ, ホールコーン, きよみオレンジ	559	23.2	2.4
16月	ごはん 牛乳 五目汁 大根のいため煮 シーチキンのそぼろ煮	牛乳,カットすりみ, こんぶ,けずりぶし, とりにく,うすあげ, まぐろ	こめ,あぶら,さとう	もやし,にんじん, 青ねぎ,えのきたけ, きりぼしだいこん	610	26.2	2.1
17火	ナン 牛乳 カレーシチュー とんかつ 卒業ケーキ	牛乳,牛にく,とんかつ	ナン,じゃがいも, あぶら,カレールウ そつぎょうケーキ	たまねぎ,にんじん, にんにく,土しょうが	664	28.7	3.2
19木	黒糖パン 牛乳 ミネストローネスープ さわらの野菜ソース	牛乳,ベーコン,さわら	こくとうパン,マカロニ, じゃがいも,あぶら, こむぎこ,さとう, かたくりこ	キャベツ,たまねぎ, トマト,にんじん, セロリ,にんにく,トマト ケチャップ,ピーマン	673	28.5	2.6
20金	玄米ごはん 牛乳 いりどり煮 おひたし のりの佃煮	牛乳,とりにく, のりのつくだに	こめ,げんまい, じゃがいも,こんにやく, あぶら,さとう,ごま	にんじん,ごぼう, たけのこ,さんどまめ, 土しょうが, チンゲンサイ,はくさい	576	20.8	1.7

平均栄養摂取量	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 _μ gRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養摂取量	619	25.2	27	332	2.2	248	0.45	0.57	27	3.6	2.5
学校給食摂取基準 (中学年)	640	24.0	エネルギーの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。

