

2月 予定献立表



スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・ぐどう

小学生 (3・4年生)	中学生 (2年生)
I群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	I群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
575 kcal	710 kcal
24.2 g	29.6 g
18.1 g	21.5 g
1.4 g	1.8 g
603 kcal	723 kcal
16.7 g	18.9 g
17.9 g	20.4 g
2.2 g	2.7 g

献立の テーマ	日	献立名	牛 乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他
ぶしゅかん こんだて	2月	むぎごはん	○	精白米,強化麦	牛乳		
		とりそぼろどん		さとう	とりミンチ,たまご	干しいたけ,たまねぎ,にんじん	しょうゆ,みりん
		やさいのぶしゅかんあえ		ごまさとう		キャベツ,きゅうり,にんじん	ぶしゅかん酢,酢,しょうゆ
せつぶん こんだて	3火	セルフキンパ	○	精白米,ごま,さとう,ごま油	のり,ぶた肉 / 牛乳	しょうが,にんにく,もやし,にんじん,たまねぎ,こうじ,ねぎ	塩,さけ,しょうゆ,七味とうがらし酢
		いわしのつみれじる			すりみ,わかめ	はくさい,にんじん,えのきたけ,ねぎ	そうだ節,こんぶ,しょうゆ,塩
		せつぶんまめ			だいず		
バター チキンカレー こんだて	4水	むぎごはん	○	精白米,強化麦	牛乳		
		バターチキンカレー		さとう,バター	とり肉,生クリーム	たまねぎ,にんじん,にんにく,トマトピューレ	カレーソース,赤ワイン,しょうゆ,トマトケチャップ
		ドレッシングサラダ		さとう,サラダ油		きゅうり,にんじん,キャベツ,コーン	酢,塩,こしょう
さばの さいきょうやき こんだて	5木	ごはん	○	精白米	牛乳		
		さばのさいきょうやき		さとう	さば,白みそ		さけ,みりん
		ゆかりあえ			昆布	キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆかり	しょうゆ
		なるとのすまじる			なると,とうふ,わかめ	えのきたけ,ねぎ	そうだ節,こんぶ,しょうゆ,塩
あさごはん コンテスト こんだて	6金	ごはん	○	精白米	牛乳		
		ちくわのいそべあげ		薄力粉,なたね油	ちくわ,あおり		
		やさいのおかかあえ		さとう	そうだ節	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	しょうゆ
		やさいたっぷりおみそしる【朝コン】			とうふ,わかめ,みそ	えのきたけ,ぶなしめじ,キャベツ,たまねぎ	煮干
		ふりかけ					ふりかけ
みそおでん こんだて	9月	むぎごはん	○	精白米,強化麦	牛乳		
		みそおでん		さとう	うずら卵,あつあつ,こんぶ,さつま揚げ,赤みそ	こんにゃく,だいこん,しょうが	しょうゆ,そうだ節,さけ
		ほうれんそうのいそかあえ		さとう	もみのり	ほうれん草,もやし,にんじん	そうだ節,しょうゆ,ゆず酢
							1.9 g
ぶたどん の日	10火	むぎごはん	○	精白米,強化麦	牛乳		
		ぶたどん		さとう	ぶた肉	たまねぎ,にんじん,糸コソニヤ,ねぎ	しょうゆ,さけ,そうだ節
		かみかみきゅうりもみ		ごまさとう	さきいか,わかめ	きゅうり,キャベツ,にんじん,干だいこん	酢,しょうゆ,塩
							2.0 g
さばの たつたあげ こんだて	12木	ごはん	○	精白米	牛乳		
		さばのたつたあげ		かたくり粉,なたね油	さば	しょうが	しょうゆ,さけ
		しらあえ		さとう,ごま	とうふ	こまつな,にんじん,糸コソニヤ	しょうゆ
		けんちんじる		さといも	とうふ	だいこん,にんじん,こんにゃく,干しいたけ,ねぎ	煮干,しょうゆ,塩
バレンタイン こんだて	13金	チキンライス	○	精白米,強化麦,サラダ油	とりミンチ / 牛乳	たまねぎ,にんじん,グリルピース	トマトケチャップ,塩,こしょう,ゲルマニ
		マカロニサラダ		マカロニ,ノンエッグマヨネーズ,さとう		きゅうり,にんじん,たまねぎ,キャベツ	塩,こしょう,酢
		コンソメスープ		じゃがいも	ベーコン	にんじん,たまねぎ,パセリ	コンソメ,塩,こしょう
		おたのしみデザート♡					2.8 g
かんてん の日	16月	ごはん	○	精白米	牛乳		
		ぎゅうにくコロッケ		なたね油	ぎゅうにくコロッケ		
		かいそうサラダ		さとう,ごま,サラダ油	海草ミックス,いとかんてん	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,塩
		むらくもスープ		かたくり粉	たまご,糸かまぼこ	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ	そうだ節,こんぶ,塩,しょうゆ
ぶんたん こんだて	17火	むぎごはん	○	精白米,強化麦	牛乳		
		マー婆ーどん		なたね油,かたくり粉	ぶたミンチ,赤みそ,とうふ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,ねぎ,干しいたけ	塩,こしょう,ちゅうかあじ,さけ,しょうゆ
		はるさめサラダ		はるさめ,さとう,ごま油,ごま	わかめ	きゅうり,キャベツ,にんじん	酢,しょうゆ
		ぶんたん				ぶんたん	
チキン カツカレー こんだて	18水	むぎごはん	○	精白米,強化麦	牛乳		
		チキンカツカレー		なたね油,さとう	チキンカツ,ぶたミンチ,スパム	たまねぎ,にんじん,グリルピース	カレーソース,赤ワイン,しょうゆ,トマトケチャップ
		コールスローサラダ		サラダ油		キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン	酢,塩,こしょう
							2.9 g
こうちの たべもの いっぱいの日	19木	いよめし	○	精白米,強化麦,さとう	あじ,油揚げ / 牛乳	ごぼう,干しいたけ	しょうゆ,さけ,塩
		キャベツのとさゆずあえ		さとう	かつお節	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,ゆず酢,しょうゆ,塩
		とんじる		さといも	ぶた肉モモ,とうふ,かつお節,みそ	ごぼう,だいこん,にんじん,こんにゃく,ねぎ	
							3.2 g
アレルギー の日	20金	ごはん	○	精白米	牛乳		
		にくどうふ		サラダ油,さとう	とうふ,ぶた肉	はくさい,にんじん,ぶなしめじ,糸コソニヤ,ねぎ	さけ,みりん,しょうゆ
		やさいのおかかあえ		さとう	かつお節	こまつな,キャベツ,もやし,にんじん	しょうゆ
		スイートポテト		スイートポテト			
		おちゃ					おちゃ
かんこく りょうり こんだて	24火	むぎごはん	○	精白米,強化麦	牛乳		
		クッパ		ごま油,さとう,かたくり粉,ごま(むぎ)	ぶた肉,たまご	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,キムチ,たら,干しいたけ,ほうれん	中华だし,オイスター味,さけ,塩,こしょう,しょうゆ
		チョレギサラダ		さとう,ごま油		もやし,きゅうり,キャベツ,だいこん,にんにく	しょうゆ,酢,塩,こしょう
							2.0 g
下田小 リクエスト こんだて	25水	キムチチャーハン	○	精白米,強化麦,サラダ油,ごま	ぶた肉 / 牛乳	にんじん,キムチ,青ピーマン	さけ,塩,トウバンジャン,しょうゆ
		わふうからあげ		かたくり粉,なたね油,さとう	とり肉		塩,さけ,しょうゆ,ゆず酢
		げんきサラダ		さとう,サラダ油	チキンハム,こんぶ,かつお節	きゅうり,キャベツ,にんじん,トマト,コーン	塩,こしょう,酢,しょうゆ
		たまごスープ		かたくり粉	たまご,わかめ	たまねぎ,ねぎ	塩,しょうゆ,コンソメ
		チョコクレープ					5.0 g
はたのう しょくざい こんだて	26木	むぎごはん	○	精白米,強化麦	牛乳		
		ちゅうかはん		サラダ油,かたくり粉	ぶた肉,うずら卵,いか	干しいたけ,はくさい,たまねぎ,にんじん,しょうが	塩,こしょう,さけ,しょうゆ,こしょう
		やさいのぶしゅかんマーマレードあえ		マーマレード,さとう	かつお節	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,ぶしゅかん酢,しょうゆ,塩
		こめこのいちごマフィン		こめこさとう,サラダ油,いちごジャム	たまご		塩,ベーキングパウダー
ABC スープ こんだて	27金	ごはん	○	精白米	牛乳		
		カレーコロッケ		なたね油	カレーコロッケ		
		コーンサラダ		さとう,サラダ油		キャベツ,きゅうり,にんじん,コーン,ヤングコーン	酢,塩,こしょう
		ABCスープ		マカロニ,じゃがいも	ベーコン	たまねぎ,いんげん,コーン,トマトピューレ	コンソメ,塩,こしょう,トマトケチャップ

* 材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了