

2020年2月

## 学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)			
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質	
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)	
3	月	ごはん	○	いわしの煮つけ ゆず香あえ ひじきのいため煮	牛乳 いわし とり肉 大豆 がんもどき ひじき	にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ゆず果汁 こんにゃく	米 さとう	703	33.7	22.9	
4	火	ごはん	○	焼きぎょうざ はっぽうさい ふりかけ	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 いか うすら卵	にんじん チンゲンサイ たまねぎ はくさい たけのこ しょうが	米 さとう でんぷん	603	26.0	18.5	
5	水	ごはん	○	はんぺんのいそべあげ とん汁 みかん	牛乳 はんぺん 青のり ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ だいこん こんにゃく ごぼう たまねぎ みかん	米 油 天ぷら粉	661	27.0	19.5	
6	木	コッペパン (黒糖入り)	○	マカロニのクリーム煮 フレンチサラダ	牛乳 とり肉 ベーコン ハム	にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	パン ジャがいも マカロニ ドレッシング	642	24.2	23.4	
7	金	ごはん	○	あつあげのカレーそぼろ煮 もやしナムル	牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ さつまあげ	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ えだまめ もやし チンゲンサイ しょうが	米 さとう でんぷん ごま油	664	27.4	22.3	
10	月	ごはん	○	ぶた肉とこんにゃくのみそ煮 切り干し大根とカニかまのすのもの	牛乳 わかめ ぶた肉 あつあげ がんもどき さつまあげ みそ かにかま ちりめん	にんじん さやいんげん こんにゃく たけのこ しょうが 切り干しだいこん きゅうり	米 さとう	671	28.9	19.7	
12	水	ごはん	○	さわらのレモン風味 あすか汁 ミニトマト	牛乳 さわら とり肉 とうふ 油あげ みそ	にんじん ねぎ レモン ごぼう はくさい ミニトマト	米 でんぷん さとう 油	685	29.0	23.4	
13	木	小型パン (黒糖入り)	○	焼きそば フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 さつまあげ 青のり かつおこ ヨーグルト	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ もやし みかん バイン もも	パン 中華めん ナタデココ	636	23.3	20.1	
14	金	ごはん	○	親子どん ごまあえ ガトーショコラ	牛乳 とり肉 卵 かまぼこ	にんじん ねぎ こまつな 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし	米 さとう ごま ガトーショコラ	698	26.6	22.7	
17	月	ごはん	○	ハンバーグのきのこソース ブロッコリー わかめスープ りんご	牛乳 ハンバーグ ベーコン とうふ わかめ	マッシュルーム しめじ えのき たまねぎ ブロッコリー にんじん レタス コーン りんご	米 さとう	642	23.7	19.7	
18	火	麦ごはん	○	チキンカレー コールスローサラダ	牛乳 とり肉 ハム	にんじん グリンピース たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン みかん	米 押し麦 ジャがいも カレールウ ドレッシング	668	20.9	22.0	
19	水	ごはん	○	さばのみそ煮 きゅうりとわかめのすだちずあえ けんちん汁	牛乳 さば みそ かつおぶし わかめ とり肉 とうふ 油あげ	にんじん きゅうり すだち ごぼう だいこん ねぎ	米 さとう	645	27.8	22.5	
20	木	ごはん	○	ほうれん草入りしゅうまい かんこく風すき焼き	牛乳 しゅうまい ぶた肉 焼きとうふ	ほうれん草 にんじん こんにゃく たまねぎ はくさい ながねぎ しょうが にんにく りんご	米 さとう ぶ ごま	631	25.8	19.8	
21	金	ごはん	○	煮こみおでん おかかあえ いよかんゼリー	牛乳 とり肉 うすら卵 あつあげ さつまあげ かつおぶし	だいこん こんにゃく こまつな はくさい もやし	米 ジャがいも さとう ゼリー	663	24.9	18.6	
25	火	ごはん	○	とり肉のすだちふうみ 具だくさんみそ汁 味つけのり	牛乳 とり肉 油あげ とうふ わかめ みそ のり	すだち果汁 にんじん だいこん たまねぎ ねぎ	米 油 さとう でんぷん	657	29.1	19.8	
26	水	ごはん	○	焼きししゃも ちくぜんに オレンジ	牛乳 ししゃも とり肉 ちくわ	にんじん さやいんげん こんにゃく れんこん ごぼう たけのこ オレンジ	米 さとう	603	24.7	16.5	
27	木	ロール パン	○	スバゲティナポリタン キャベツのシーザーサラダ	牛乳 ベーコン とり肉	にんじん ピーマン たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン	ロールパン スバゲティ ドレッシング クルトン	705	22.9	26.8	
28	金	ごはん	○	ジャがいもとあつあげのそぼろ煮 やまぶきあえ	牛乳 牛肉 豚肉 あつあげ 卵	にんじん さやいんげん こんにゃく たまねぎ たけのこ しょうが こまつな キャベツ もやし	米 ジャがいも さとう ごま	656	23.6	20.5	
								平均	657	26.1	21.0
								基準量	650	21.1g~ 32.5g	14.4g~ 21.7g

☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

※栄養価については、小学校中学年を基準に、成長段階に応じて分量を設定しています。