平成２５年度　２月分

給　食　献　立　表　　（３色分け）

【小学校用】

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ごはん　牛乳 いわしの蒲焼き ほうれんそうのごまあえ 豚汁 節分豆	牛乳, いわし, 豚肉, 豆腐, 米みそ, 節分豆	米, でんぷん, 油, 三温糖, すりごま, さといも	ほうれんそう, にんじん, はくさい, ごぼう, 青ねぎ, しょうが, こんにゃく	759 kcal 31.8 g 25.9 g 2.5 g
4 月	ごはん　牛乳 鶏肉の柚子マーマレード焼き ツナサラダ 白菜と葱のｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ	牛乳, 鶏肉, ツナ, ウインナー	米, 油, 三温糖, ｼﾁｭｰルー	ゆずマーマレード, ゆず果汁, キャベツ, にんじん, ブロコッリー, はくさい, 玉葱, 白ねぎ	649 kcal 28.0 g 22.0 g 1.6 g
5 火	ごはん　牛乳 野菜の天ぷら 牛肉のごまみそ炒め はんぺんのすまし汁	牛乳, 牛肉, 米みそ, はんぺん, カットわかめ, かつおぶし	米, 天ぷら粉, 油, 三温糖, 白ごま	れんこん, かぼちゃ, にんじん, ピーマン, 太もやし, 玉葱, しょうが, えのきたけ, 青ねぎ	669 kcal 22.8 g 18.7 g 1.6 g
6 水	ごはん　牛乳 柳川風煮 つけものあえ いよかん	牛乳, 豚肉, たまご	米, でんぷん, 油, 三温糖, 春雨, 白ごま	ごぼう, 玉葱, にんじん, 干し椎茸, 青ねぎ, 糸こんにゃく, キャベツ, きゅうり, たくあん, いよかん	624 kcal 23.4 g 15.6 g 1.9 g
7 木	ごはん　牛乳 鰆の梅焼き 白菜のおかかあえ さつま汁	牛乳, さわら, 和え物用かつお節, 豆腐, 油揚げ, 米みそ	米, 油, 三温糖, さつまいも	梅びしお, はくさい, ほうれんそう, にんじん, 玉葱, 青ねぎ	628 kcal 28.1 g 16.6 g 2.5 g
8 金	ごはん　牛乳 ふりかけ みそおでん ちぐさあえ	牛乳, 鶏肉, ちくわ, 生揚げ, 米みそ, 油揚げ	米, さといも, 三温糖	だいこん, こまつな, にんじん, キャベツ, 太もやし, こんにゃく	618 kcal 24.4 g 18.1 g 2.2 g
12 火	カツカレー　福神漬け 牛乳 フレンチサラダ	牛乳, 豚カツ	米, じゃがいも, 油, カレールウ, 油, 三温糖	玉葱, にんじん, にんにく, しょうが, トマト缶詰, 福神漬け, キャベツ, きゅうり, コーン	704 kcal 22.0 g 20.7 g 2.9 g
13 水	ごはん　牛乳 生揚げと根菜の韓国風煮 辛子あえビーフン お米のムース	牛乳, 豚肉, 生揚げ, ハム	米, ごま油, 三温糖, 平ビーフン, お米のムース	にんにく, だいこん, にんじん, ごぼう, れんこん, 干し椎茸, さやいんげん, 太もやし, ブロッコリー, コーン	726 kcal 22.6 g 25.4 g 1.8 g
14 木	えびピラフ　牛乳 鶏肉のｱｯﾌﾟﾙｿｰｽかけ コールスロー コンソメスープ	牛乳, えび, 鶏肉, ベーコン	米, でんぷん, 三温糖, オリーブ油, じゃがいも	にんじん, 玉葱, マッシュルーム, すりおろしりんご, レモン果汁, キャベツ, きゅうり	646 kcal 27.4 g 22.2 g 2.2 g
15 金	ごはん　牛乳 肉じゃが ししゃものからあげ キャベツのゆかりあえ	牛乳, 牛肉, さつま揚げ, ししゃも	米, じゃがいも, 三温糖, 油, でんぷん	玉葱, にんじん, さやいんげん, キャベツ, こまつな, こんにゃく	712 kcal 24.1 g 24.2 g 2.2 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
18 月	ごはん　牛乳 サーモンチーズフライ ブロッコリーのサラダ 鶏肉とかぶのスープ煮	牛乳, 鮭チーズフライ, ハム, 鶏肉, うずら卵	米, 油, マヨネーズ, 三温糖	ブロコッリー, キャベツ, コーン, かぶ, 玉葱, にんじん, グリンピース	753 kcal 30.6 g 30.4 g 1.9 g
19 火	ごはん　牛乳 小いわし天ぷら 小松菜のごまあえ 田舎風煮	牛乳, 小いわし天ぷら, さつま揚げ, 角切りこんぶ	米, 油, すりごま, 白ごま, 三温糖, じゃがいも	こまつな, にんじん, キャベツ, ごぼう, 干し椎茸, さやいんげん, こんにゃく	683 kcal 23.3 g 19.0 g 2.1 g
20 水	わかめごはん　牛乳 豚肉のみぞれ鍋 大豆のおかかあえ みかん	牛乳, 豚肉, 豆腐, だしこんぶ, かつおぶし, 大豆, 和え物用かつお節	米, 三温糖	にんじん, はくさい, 白ねぎ, だいこん, しめじ, ほうれんそう, キャベツ, みかん	667 kcal 25.1 g 22.0 g 2.4 g
21 木	ごはん　牛乳 鯖の塩焼き れんこんの金平 団子汁	牛乳, さば, さつま揚げ, 油揚げ, 米みそ	米, 三温糖, 油, ごま油, 白玉もち	れんこん, にんじん, さやいんげん, だいこん, はくさい, 干し椎茸, 青ねぎ, こんにゃく	696 kcal 30.1 g 22.3 g 2.9 g
22 金	ごはん　牛乳 鶏肉のチリソース レモン和え わかめスープ	牛乳, 鶏肉, カットわかめ, 豆腐	米, でんぷん, 薄力粉, 油, 三温糖	ピーマン, 白ねぎ, しょうが, キャベツ, ブロコッリー, きゅうり, レモン果汁, にんじん, 玉葱, しめじ, 青ねぎ	717 kcal 26.9 g 25.6 g 1.8 g
25 月	ごはん　牛乳 白いんげんのシチュー ボイルウインナー 海草サラダ	牛乳, 白いんげん豆, ベーコン, ポークウインナー, ツナ, カットわかめ, 海草ミックス	米, じゃがいも, 油, シチュールー, 三温糖	玉葱, にんじん, ブロコッリー, キャベツ, コーン, きゅうり	650 kcal 22.1 g 20.6 g 1.4 g
26 火	ゆかりごはん　牛乳 筑前煮 じゃこあえ ぽんかん	牛乳, 鶏肉, 生揚げ, ちりめんじゃこ	米, さといも, 油, 三温糖	にんじん, ごぼう, たけのこ, さやいんげん, 干し椎茸, こまつな, はくさい, こんにゃく, ぽんかん	631 kcal 23.5 g 16.1 g 2.3 g
27 水	ごはん　牛乳 鮭の幽庵焼き 白和え じゃがいものみそ汁	牛乳, さけ, 豆腐, 油揚げ, 米みそ	米, 三温糖, でんぷん, すりごま, じゃがいも, 麩	ゆず果汁, ほうれんそう, にんじん, 玉葱, 糸こんにゃく, 青ねぎ	617 kcal 29.9 g 15.4 g 2.5 g
28 木	ごはん　牛乳 八宝菜 ナムル 三角春巻き	牛乳, 豚肉, いか, うずら卵, カットわかめ, 三角春巻き	米, 油, ごま油, でんぷん, すりごま, 三温糖	チンゲンツァイ, 玉葱, はくさい, にんじん, たけのこ, 干し椎茸, 太もやし, こまつな, にんにく	649 kcal 23.6 g 21.8 g 2.0 g
	＊下線のある食材は安芸高田市産を使用する予定です。				kcal g g g