

令和 2 年度 2 月分 給食予定献立表 3色食品表 津幡町

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
1 (月)	ごはん 豚肉コロッケ キャロットサラダ コーンスープ	豚肉 ロースハム ベーコン	米 じゃがいも、小麦粉、パン粉、水あめ、でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう	たまねぎ にんじん、キャベツ、きゅうり とうもろこし、たまねぎ、こまつな、はくさい	593	16.6	19.4
2 (火)	ごはん いわしの煮つけ(かつお節) カレーきんぴら めった汁 節分豆 ★	いわし、かつお節 鶏ひき肉 豚肉、みそ 大豆	米 さとう、でんぷん サラダ油 じゃがいも	レモン ごぼう、にんじん、こんにゃく にんじん、だいこん、たまねぎ、ねぎ	613	29.2	14.3
3 (水)	チョコくるくるパン 鶏肉の玉ねぎソースかけ カラフルサラダ かほっくりのシチュー	鶏肉 豚肉、牛乳	チョコくるくるパン でんぷん、サラダ油、バター エッグケアマヨネーズ さつまいも、バター、米粉	たまねぎ ブロッコリー、キャベツ、赤ピーマン、とうもろこし しめじ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース	642	26.5	23.3
4 (木)	お魚そぼろごはん(ごはん) (具) もやしとチキンのポン酢和え 赤みそ汁	さば、鶏卵 鶏肉 厚揚げ、赤みそ、みそ	米 でんぷん、さとう、サラダ油、ごま さとう	しょうが、えだまめ もやし、キャベツ、にんじん えのきたけ、たまねぎ、こまつな、ごぼう	591	27.0	18.8
5 (金)	ごはん 魚の香味ソース れんこんのごまサラダ ★ 白菜のみそ汁	ふくらぎ うすあげ、みそ	米 でんぷん、大豆油、サラダ油、さとう、ごま さとう、水あめ、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ れんこん、にんじん、きゅうり、だいこん はくさい、えのきたけ、こまつな、ねぎ	673	26.1	25.8
8 (月)	ごはん フライドチキン もやしのナムル ちゃんぽん麺	鶏肉 豚肉、かまぼこ、うすら卵	米 さとう、水あめ、でんぷん、大豆油 さとう、ごま、ごま油 中華めん	パプリカ、オレガノ もやし、こまつな、にんじん キャベツ、にんじん、ねぎ、きくらげ	615	27.0	19.4
9 (火)	ごはん さばみりん漬け ひじきとツナの炒め物 じゃがいもとわかめのみそ汁	さば ツナ、ひじき うすあげ、わかめ、みそ	米 さとう サラダ油、さとう じゃがいも	にんじん、こんにゃく たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	658	25.3	23.8
10 (水)	揚げパン パンプキンアンサンブルエッグ ラビオリスープ アーモンドフッシュ ★	きなこ 鶏卵、鶏肉 豚肉 いわし	米粉ミルクロール、さとう、大豆油 でんぷん、さとう、油 小麦粉、パン粉、油、でんぷん アーモンド、さとう、ごま	かぼちゃ たまねぎ、キャベツ、にんじん、こまつな	587	23.7	23.3
12 (金)	ごはん ハートのハンバーグ ジャーマンポテト 豆腐と青菜のすまし汁 デザート(お米deガトーショコラ)	鶏肉、豚肉 ベーコン 絹ごし豆腐、ふかし 豆乳	米 さとう じゃがいも、サラダ油 さとう、米粉、油、でんぷん	たまねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、パセリ えのきたけ、こまつな、たまねぎ	608	23.1	18.9
15 (月)	ごはん ハタハタのから揚げ ★ わかめの酢の物 豚肉とじゃがいものカレー煮	ハタハタ 糸かまぼこ、わかめ 豚肉	米 パン粉、でんぷん、大豆油 さとう じゃがいも、サラダ油、さとう	とうもろこし、パプリカ、しょうが、にんにく きゅうり、もやし にんじん、たまねぎ、こんにゃく、しめじ	612	23.2	17.4
16 (火)	ごはん 甘辛チキン 磯辺和え あんかけうどん	鶏肉 のり 魚肉、うすあげ	米 でんぷん、大豆油、さとう さとう うどん、さとう、でんぷん	しょうが、にんにく キャベツ、ほうれんそう 干しいたけ、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうが	672	26.8	20.9
17 (水)	胚芽パンズ キュフテ(ミートボール) レシュタ(レンズ豆のスープ) フルーツヨーグルト和え	鶏肉 豚肉 ヨーグルト	胚芽パンズ さとう、でんぷん、油 レンズ豆、じゃがいも、さとう、小麦粉、バター、サラダ油、生クリーム さとう	たまねぎ、にんにく、しょうが セロリー、にんにく、たまねぎ、にんじん パイナップル、黄桃、みかん、バナナ、ナタデココ	661	21.1	20.6
18 (木)	ごはん かに玉 大学芋 水ギョーザ	鶏卵、カニ 豚肉、鶏肉、大豆粉	米 でんぷん、さとう、ごま油 さつまいも、大豆油、さとう、水あめ、ごま、でんぷん 豚脂、小麦粉、さとう、でんぷん	しいたけ、たけのこ、ねぎ ねぎ、しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ	670	18.8	19.2
19 (金)	麦ごはん 豚丼 きのこ青菜の辛し和え 吉野汁	豚肉 ツナ 鶏肉、うすあげ	米、白麦 さとう、サラダ油 さとう でんぷん	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが しめじ、まいたけ、こまつな、キャベツ だいこん、にんじん、干しいたけ、こんにゃく、ねぎ	582	28.6	14.5
22 (月)	ごはん 子持ちシシャモフライ ★ 筑前煮 かきたま汁	シシャモ 鶏肉 鶏卵、ふかし	米 パン粉、小麦粉、大豆油 サラダ油、さとう でんぷん	れんこん、にんじん、たけのこ、こんにゃく、いんげん たまねぎ、えのきたけ、みつば	602	24.7	18.4
24 (水)	ミルクロール ひじきシューマイ やきそば 豆乳ごま坦々スープ	豚肉、鶏肉、ひじき ウインナー 豚肉、豆腐、豆乳、みそ	ミルクロール でんぷん、さとう、小麦粉 中華めん、サラダ油 ごま油、ごま	たまねぎ、キャベツ、しいたけ、しょうが にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、ピーマン しょうが、ねぎ、にんにく、たまねぎ、にんじん、干しいたけ、にら	601	23.5	22.8
25 (木)	麦ごはん 能登牛カレー お魚ナゲット コールスローサラダ	能登牛 たちうお、いか、あじ、いわし、たら、大豆	米、白麦 じゃがいも、サラダ油、カレールウ さとう、でんぷん、小麦粉、大豆油 さとう、サラダ油	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、りんご、ブルーベリー たまねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	721	17.7	25.2
26 (金)	ごはん チキンカツ 花野菜のサラダ 里芋のみそ汁	鶏肉、大豆 さつまいも、みそ	米 小麦粉、パン粉、大豆油 エッグケアマヨネーズ さといも	ブロッコリー、カリフラワー、とうもろこし にんじん、ごぼう、ねぎ	607	22.2	17.6

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	628	15.2%	28.9%	348	3.3	243	0.56	0.56	26	3.9	2.4	81	2.7
学校給食摂取基準	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.0g	50mg	2.0mg