

2月 献立表

平成27年度

宝立小中学校

日曜	献立名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	食塩相当量 g
1(月)	ご飯 柳川風煮 ポテトサラダ グレープ・ココゼリー／牛乳	牛乳 豚肉 卵 ハム	ごぼう 玉ねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ きゅうり ブロッコリー りんご グレープジュース	米 車心 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ ナタデココ	983	25	22	3
2(火)	エビチャーハン ポークしゅうまい とろみスープ りんご／牛乳	牛乳 えび 卵 ポークしゅうまい 豆腐	玉ねぎ にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ水煮 白菜 りんご	米 麦 油 片栗粉	817	32	26	2.6
3(水)	麦ご飯 いわしの蒲焼き風 五目なます 豚汁 福豆／牛乳	牛乳 いわし 油揚げ かにかま 豚肉 みそ 福豆	しょうが 大根 にんじん 小松菜 白菜 ごぼう こんにゃく ねぎ	米 麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	878	33	29	3
4(木)	わかめご飯 ソース焼きそば 中華風かきたま汁 いよかん／牛乳	牛乳 わかめ 豚肉 青のり 卵 豆腐	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン 小松菜 ねぎ えのきだけ いよかん	米 中華めん 油 片栗粉	864	30	21	3.2
5(金)	ご飯 みそおでん チーズ納豆 焼きリンゴ／牛乳	牛乳 ちくわ 厚揚げ イカボール うずら卵 昆布 みそ チーズ 納豆 卵	大根 にんじん こんにゃく 小松菜 りんご	米 じゃがいも 砂糖 バター	873	35	25	3
7(日)	カレーライス フルーツ白玉 牛乳	牛乳 豚肉	玉ねぎ にんじん グリンピース りんご パナナ キウイフルーツ みかん缶 パイン缶 もも缶	米 麦 じゃがいも カレーパウダー 油 白玉餅 砂糖	983	25	22	3
8(月)	ご飯 大根の中華煮 干種和え 小魚ナッツ／牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ いか ハム 油揚げ 小魚ナッツ	大根 にんじん たけのこ水煮 チンゲン菜 玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ 小松菜	米 油 砂糖 片栗粉 スパゲティ ごま	856	33	28	2.6
9(火)	きなこ揚げパン 豆米米粉シチュー コールスローサラダ 牛乳	牛乳 きなこ とり 肉 大豆 小豆 ひよこ豆 ハム	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも 米粉 マーガリン	781	33	32	3.4
10(水)	ご飯 炒り鶏 団子汁 バナナ／牛乳	牛乳 とり肉 高野豆腐 めぎす 卵 みそ 豆腐	ごぼう れんこん にんじん いんげん たけのこ水煮 こんにゃく 干しいたけ えのきだけ ねぎ パナナ	米 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉	787	34	18	3.6
11(木)	建国記念の日							
12(金)	7日代休							
15(月)	白ご飯 とり野菜 ポテトとウインナーの ケチャップがらめ みかん／牛乳	牛乳 とり肉 ちくわ 豆腐 みそ ウインナー	白菜 もやし にんじん えのき だけ ねぎ しらす こんにゃく しょうが 玉ねぎ コーン パセリ みかん	米 麦 じゃがいも 油	870	31	26	3.1
16(火)	ご飯 肉うどん ちくわの煮付け ゆかり和え 牛乳	牛乳 牛肉 ちくわ	小松菜 にんじん ねぎ ごぼう キャベツ 大根 きゅうり	米 うどん 砂糖 ごま	851	29	17	3.9
17(水)	麦ご飯 鱈フライ ・タルタルソース 五色和え 納豆汁 牛乳	牛乳 鱈 卵 ヨーグルト ハム わかめ 納豆 豆腐 みそ	玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし にんじん 小松菜 ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 卵 油 マヨネーズ 砂糖	862	36	32	3.3
18(木)	麦ご飯 ハムエッグ 切干大根のピリ辛炒め みそけんちん汁 白玉ぜんざい ／牛乳	牛乳 卵 ハム 牛肉 豆腐 みそ 能登大納言小豆	切干大根 ピーマン にんじん 白菜 ごぼう こんにゃく 干しいたけ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも 白玉餅	937	34	23	2.8
19(金)	中華風おこわ 焼きビーフン 大根ときゅうりのピリ辛漬け 豆腐と白菜のスープ 牛乳	牛乳 焼き豚 豚肉 ベーコン 豆腐	たけのこ水煮 にんじん しょうが 干しいたけ キャベツ もやし チンゲン菜 きゅうり 大根 白菜 えのきだけ ねぎ	米 もち米 ビーフン 油 砂糖	748	26	22	3.7
22(月)	麦ご飯 マーボー豆腐 バンサンスー いよかん／牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ みそ ハム 卵	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たら ねぎ 干しいたけ たけのこ水煮 キャベツ もやし きゅうり いよかん	米 麦 砂糖 片栗粉 粉 油 マロニー ごま	833	34	27	3
23(火)	麦ご飯 鯖の竜田揚げ 豚肉とれんこんの甘酢炒め 大根のみそ汁 牛乳	牛乳 鯖 豚肉 油揚げ みそ	しょうが れんこん にんじん ブロッコリー 大根 えのき だけ 小松菜	米 麦 片栗粉 油 砂糖	864	34	30	2.9
24(水)	麦ご飯 サクサクチキン ごぼうサラダ 千切りスープ 牛乳	牛乳 ささみ 卵 ベーコン 豆腐	ごぼう きゅうり にんじん キャベツ もやし えのき だけ	米 麦 小麦粉 コーンフレーク 油 マヨネーズ ごま 長いも	804	29	28	2.5
25(木)	麦ご飯 フリのごまみそ煮 小松菜とひじきの炒り煮 のっぺい汁 牛乳	牛乳 フリ みそ ひじき 油揚げ 干しエビ 鶏肉	しょうが ねぎ にんじん 小松菜 ごぼう 干しいたけ こんにゃく	米 麦 ごま 砂糖 油 じゃがいも 片栗粉	798	32	27	3

節分給食

ふるさと学習発表会

リクエスト給食
第2弾!

リクエスト給食
第3弾!

おさかな給食
鱈

〇〇の日
能登大納言
小豆

地場産給食
フリ

26(金)	ビビンバ 大根サラダ わかめスープ 牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ シーチキン 豆腐 わかめ	ぜんまい水煮 小松菜 もやし にんじん しょうが にんにく 大根 キャベツ きゅうり ね ぎ えのきだけ	米 麦 油 ごま 砂糖	788	30	27	3.4
29(月)	麦ご飯 じゃがいものうま煮 ガスエビの唐揚げ 大根のそぼろあんかけ 牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ 厚揚げ ガスエビの 唐揚げ 鶏肉	玉ねぎ にんじん いんげん こんにゃく 大根	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 片栗粉	869	33	26	2.9
*献立は材料の都合により変更する場合があります。					820	30	25~ 30%	3未満
栄養基準量								