

令和 元 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
3 (月)	ごはん いわしのしょうが煮 厚揚げとちやしのみそ炒め 白玉汁 節分豆	いわし 厚揚げ、みそ 鶏肉 大豆、きなこ	米 さとう ごま油、さとう 白玉団子	しょうが キャベツ、ちやし、にんじん、ピーマン にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	665	29.7	17.8
4 (火)	ごはん 焼きぎょうざ 中華あえ 担々麺	豚肉 焼き豚 みそ、豚肉	米 ごま油 さとう、ごま油 中華麺、ごま油、ごま	しょうが、にんにく、キャベツ だいこん、にんじん、きゅうり しょうが、にんにく、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、ちやし、ねぎ	633	22.5	16.6
5 (水)	米粉バターロール エビ寄せフライ りぼんマカロニサラダ クラムチャウダー	えび、すりみ、卵白 ツナ あさり、ベーコン、牛乳	米粉バターロール パン粉、でんぶん、なたね油、小麦粉、水あめ、大豆油 マカロニ、サラダ油、さとう じゃがいも、サラダ油、米粉	たまねぎ、グリーンピース ブロッコリー、にんじん、とうもろこし たまねぎ、にんじん、グリーンピース	626	24.9	21.4
6 (木)	牛ごぼうちらし うす揚げとキャベツのおひたし すまし汁 くだもの	牛肉 うす揚げ 絹豆腐、はんぺん	米、サラダ油、さとう さとう	にんじん、ごぼう、しょうが、いんげん ちやし、にんじん、キャベツ たまねぎ、なめこ、ねぎ いよかん	619	22.3	15.7
7 (金)	ごはん 揚げ鶏のレモンあえ 豚肉と野菜の炒めもの 大豆風味のみそ汁	鶏肉 豚肉 うす揚げ、大豆ペースト、みそ	米 でんぶん、大豆油、さとう サラダ油、さとう、でんぶん	レモン たまねぎ、にんじん、ちやし、しょうが はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	626	28.0	19.2
10 (月)	ごはん 豚肉のくわ焼き ごまあえ かきたま汁	豚肉 糸かまぼこ 鶏卵、絹豆腐	米 でんぶん、大豆油、さとう ごま、さとう でんぶん	ほうれんそう、キャベツ、にんじん たまねぎ、えのきだけ、みつば	655	27.2	24.3
11 (火)	建国記念の日						
12 (水)	ミルク食パン/はちみつ&マーガリン あらびきウインナー ほうれん草とコーンのソテー 白菜とベーコンのスープ	ウインナー ベーコン	ミルク食パン、バター、はちみつ、グラニュー糖 サラダ油	ほうれんそう、とうもろこし、キャベツ、にんじん にら、はくさい、きくらげ、ちやし、にんじん	698	23.6	25.8
13 (木)	ごはん メバルの竜田揚げ おひたし みそおでん	メバル 鶏肉、ちくわ、がんもどき、うす揚げ、昆布、みそ	米 でんぶん、大豆油 さとう じゃがいも、さとう	しょうが こまつな、にんじん、ちやし、キャベツ だいこん、にんじん、こんにゃく、いんげん	661	29.4	20.6
14 (金)	カレーピラフ ハート♥のクロック 冬のほっこり野菜のスープ デザート(チョコプリン)	豚肉 鶏肉、豚肉 ウインナー 豆乳、大豆	米、バター、白麦、サラダ油 パン粉、小麦粉、でんぶん、大豆油 さとう、水あめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン じゃがいも、たまねぎ だいこん、にんじん、れんこん、はくさい、カリフラワー、ブロッコリー	677	18.6	25.0
17 (月)	ごはん 野菜いろいろ肉団子 SoySoyサラダ 里芋のみそ汁	鶏肉 大豆、ひじき、チーズ 鶏肉、みそ	米 ごま、さとう さとう、ノンエッグマヨネーズ、ごま 里芋	たまねぎ、にんじん、えだまめ、ねぎ、しょうが、キャベツ キャベツ、りんご、ブロッコリー にんじん、ごぼう、ねぎ	622	23.0	18.8
18 (火)	カレーライス (具) ミモザサラダ デザート(チーズタルト)	豚肉、チーズ 鶏卵 鶏卵、チーズ、牛乳	米、白麦 サラダ油、じゃがいも、カレールー さとう、サラダ油 小麦粉、マーガリン、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ブルー、りんご キャベツ、きゅうり、ブロッコリー レモン	722	22.0	24.6
19 (水)	ハンバーガー コールスローサラダ ABCスープ デザート(アップルパイ)	鶏肉、豚肉 ベーコン 鶏卵、脱脂粉乳	胚芽パン、さとう さとう、サラダ油、ノンエッグマヨネーズ マカロニ 小麦粉、マーガリン、さとう	たまねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし はくさい、たまねぎ、にんじん、パセリ りんご、ブルー、レモン	725	26.1	32.5
20 (木)	中島菜の三色丼 (具) 春雨のすのもの ごま汁	豚肉、鶏卵 うす揚げ、みそ	米 ごま油、さとう はるさめ、さとう、ごま油 もち、ごま	しょうが、中島菜 きゅうり、とうもろこし、にんじん だいこん、こまつな	665	23.6	20.1
21 (金)	ごはん 魚のカレー揚げ 切り干し大根の炒め煮 豚汁	あじ うす揚げ 豚肉、みそ	米 でんぶん、大豆油 サラダ油、さとう、でんぶん じゃがいも	にんにく 切り干し大根、にんじん、干しいいだけ、いんげん ごぼう、たまねぎ、ねぎ	645	25.1	21.5
24 (月)	振替休日						
25 (火)	ゆかりごはん ハタハタの唐揚げ キャベツの甘酢あえ 五目うどん	はたはた ロースハム、わかめ 鶏肉、かまぼこ	米 パン粉、大豆油 さとう、ごま うどん、さとう	ゆかり パプリカ、にんにく、しょうが きゅうり、ちやし、キャベツ 干しいいだけ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ	642	23.1	18.4
26 (水)	米粉ミルクロール チーズオムレツ フライドポテト 肉だんごスープ	鶏卵、チーズ 鶏肉、豚肉	米粉ミルクロール 小麦粉、さとう じゃがいも、大豆油 パン粉、でんぶん、ラード、はるさめ	パセリ にんじん、しょうが、はくさい、こまつな、干しいいだけ、ねぎ	616	20.7	31.4
27 (木)	ごはん エビしゅうまい チャプチェ 豆腐の中華煮	えび、すりみ、鶏卵 牛肉 鶏肉、木綿豆腐	米 でん粉、パン粉、なたね油、さとう はるさめ、さとう、ごま油、サラダ油 サラダ油、さとう、でんぶん、ごま油	たまねぎ たまねぎ、にんじん、こまつな はくさい、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ	632	26.2	18.9
28 (金)	ごはん 魚のみりん焼き 磯香あえ 高野豆腐の卵とじ	さば のり 高野豆腐、鶏肉、鶏卵、かまぼこ	米 さとう さとう じゃがいも、さとう	キャベツ、こまつな、ちやし たまねぎ、干しいいだけ、にんじん、みつば	617	28.4	17.8

※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) ※米はかほく郡市産コシヒカリを使用しています。

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
学校給食摂取基準	653kcal	15.1%	29.9%	361mg	2.4mg	268μg	0.58mg	0.55mg	26mg	3.8g	2.5g	82mg	2.7mg
	650kcal	13~20%	20~30%	350mg	3.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	20mg	5.0g	2.0g	50mg	2.0mg