

令和4年



2月

よていこんだてひょう

公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしよく	ふくしよく	体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		エネルギーのもと		I補正 (kcal)	
					たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン		たんすいかぶつ炭水化物	しつ脂質	たんぱく質(g)	脂質(g)
1	火	○	ごはん	さばのおろしソースがけ ごぼうサラダ 小松菜の味噌汁 いちご	さば 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	大根 ごぼう きゅうり いちご	米 米粉 きび糖	サラダ油 白ごま マヨネーズ	659 25.4 23.1 2.3	
2	水	○	ごはん	にらまんじゅう じゃこ昆布サラダ マーボーどうふ デコポン	豆腐 ぶた肉	牛乳 昆布 ちりめん	こまつな にんじん なら	キャベツ にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ デコポン	米 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま サラダ油	643 23.8 20.8 2.2	
2月3日は部分です			すしめし (のり)	手巻きすしのぐ (玉子・きゅうり・なっとう) かぼちゃのもの せんべい汁 ふく豆	玉子 なっとう とり肉 油揚げ 大豆	牛乳 のり	かぼちゃ にんじん	きゅうり ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	米 砂糖 かやくせんべい	サラダ油	665 26.7 17.9 2.1	
4	金	○ ミルク	ぶどうパン	スコッチエッグ 小松菜のガーリックソテー ヨーグルトあえ	たまご とり肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	こまつな	にんにく もやし コーン パナナ みかん缶 バイン缶	ぶどうパン 砂糖	オリーブ油	690 22.6 21.9 1.9	
7	月	○	むぎごはん	エビフライ ごまあえ 五目汁 りんご	とり肉 油揚げ えび	牛乳	ほうれん草 こまつな にんじん	長ねぎ 大根 りんご	米 麦 砂糖 里いも	サラダ油 白ごま	643 27.1 15.6 2.1	
8	火	○	むぎごはん	とうふとひじきのつくねやき わふうサラダ けんちん汁	とうふ とり肉 大豆 たまご	牛乳 ひじき のり	こまつな にんじん	しょうが 長ねぎ えのきたけ ごぼう 大根	米 麦 パン粉 砂糖 里いも	サラダ油	628 27.1 18.7 2.2	
9	水	○	ごはん	ぶりのてりやき きりぼし大根のにつけ ぐだくさんとうにゅう汁 北海道ヨーグルト	さつま揚げ ぶた肉 油揚げ ぶり とうにゅう	牛乳 ヨーグルト	にんじん さやいんげん	切干大根 ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	米 さつまいも	サラダ油	681 27.1 21.0 1.8	
10	木	○	ごはん	ビーフカレー わかめサラダ ぎょうざピザ	牛肉 サラミ	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	米 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ぎょうざの皮	サラダ油 バター ごま油 白ごま	684 21.4 22.0 2.5	
14	月	○	やきうどん	ししゃもいそべフライ のりマヨあえ パンダパン	ぶた肉 かつお節	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ れんこん	うどん パンダパン	サラダ油 白ごま マヨネーズ	619 26.6 25.7 2.2	
15	火	○	ごはん	チンジャオロースー きゅうりとじゃこのナムル ワンタンスープ バナナ	牛肉 なると	牛乳 ちりめん	にんじん ピーマン チンゲン菜	しょうが たけのこ 玉ねぎ きゅうり もやし 干しいたけ バナナ	米 砂糖 片栗粉 ワンタン	サラダ油 ごま油 白ごま	654 25.4 18.4 2.4	
16	水	○	ごはん	手作りハンバーグ コーンサラダ コンソメスープ	牛肉 ぶた肉 大豆 たまご とり肉	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり 長ねぎ	米 パン粉 砂糖 じゃがいも	バター サラダ油	660 28.6 20.7 1.9	
17	木	○	五目ごはん	あじのしおやき ポパイサラダ ぶた肉と白菜のみそ汁 かみかみ大豆	とり肉 あじ かつお節 ぶた肉 油揚げ 大豆	牛乳 ちりめん	にんじん ほうれん草	ごぼう 干しいたけ もやし 白菜	米 砂糖	サラダ油 白ごま	629 36.7 20.4 2.6	
18	金	○	ごはん	すきやき風にももの 大学いも おかかあえ いよかん	かつお節 牛肉 やきとうふ	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし えのきたけ 長ねぎ 白菜 いよかん	米 さつまいも 砂糖 しらたき おふ	黒ごま サラダ油	674 23.4 16.9 1.7	
21	月	○	むぎごはん	生あげのそぼろあんかけ ちぐさあえ むらくも汁	生あげ とり肉 油揚げ なると 豆腐 たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ キャベツ もやし	米 麦 片栗粉 砂糖	サラダ油 白ごま ごま油	625 27.9 21.4 2.0	
22	火	○	ごはん	手作りえだまめコロッケ きんぴらごぼう 大根のみそ汁	ぶた肉 たまご さつまあげ 豆腐	牛乳 チーズ わかめ	にんじん	玉ねぎ えだまめ ごぼう 大根 長ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉 パン粉 片栗粉	サラダ油 白ごま ごま油	689 22.9 20.3 2.6	
24	木	○	メープル トースト	たれつきにくだんご フロッコリーサラダ はくさいのクリームに	たまご とり肉 ぶた肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	フロッコリー にんじん	玉ねぎ 白菜 しめじ コーン	食パン メープルシロップ 砂糖 小麦粉 マカロニ	マーガリン アーモンド サラダ油 バター	695 23.6 30.0 2.5	
25	金	○	むぎごはん (のり)	ばいせんごまあえ きんときまめのにももの おでん	いわしつみれ うずら卵 ちくわ さつま揚げ	牛乳 こんぶ のり	チンゲン菜 にんじん	もやし キャベツ 大根	米 麦 いんげんまめ	白ごま	627 22.5 18.6 2.2	
28	月	○	ごはん	さけのオイネーズやき なっとうあえ かぶのみそ汁 わらびもち	さけ 油揚げ なっとう	牛乳	ほうれん草 にんじん かぶ葉	かぶ	米 砂糖	白ごま マヨネーズ	666 24.7 21.4 2.4	
給食回数 18 回					学校給食 摂取基準 (4年)		熱量：650kcal たんぱく質：24.0g(範囲21.1~32.5g) 脂質：19.5g(範囲14.4~21.7g) 食塩相当量：2.0g以下		月平均		657 25.7 20.8 2.2	
※材料入荷の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。												