

令和5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	
			しゅしょく	ふくしょく	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礼キ - (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)	
										食塩相当量(g)	
1	水	○	ごはん	たこのたこやき 干草あえ 肉じゃが ソファール元気ヨーグルト	たこ 油あげ 豚肉	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃがいも 三温糖	白ごま ごま油 サラダ油	647 24.4 15.7 2.0
2	木	○	ごはん (のり)	ぶりのてりやき ブロッコリーのごまマヨあえ 具だくさんとうにゅう汁	ぶり 豚肉 油あげ とうにゅう	牛乳 のり	ブロッコリー にんじん	れんこん コーン ごぼう 大根 長ねぎ	米 さつまいも	白ごま マヨネーズ サラダ油	660 25.9 25.1 1.7
3	金	○	すしめし (手まきのり)	すしの具 (きゅうり なつとう 玉子) かぼちゃのもの おじゃがもち汁 ミックスマめ	玉子 なつとう 豚肉 大豆	牛乳 のり にほし	かぼちゃ にんじん こまつな	きゅうり ごぼう 大根 長ねぎ	米 砂糖 おじゃがもち	サラダ油 ごま	661 26.0 16.9 2.7
6	月	○	むぎごはん	ホイコーロー はるさめが サンラータン デコボン	豚肉 ハム とうふ たまご	牛乳	にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ 干しいたけ 長ねぎ たけのこ デコボン	米 むぎ 砂糖 片栗粉 はるさめ	サラダ油 ごま油	659 28.4 17.2 2.1
7	火	○	むぎごはん	さけのちゃんちゃんやき 和風サラダ 五目汁	さけ とり肉 油あげ	牛乳 のり	にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ えのきたけ 大根	米 むぎ 砂糖 里いも	バター サラダ油	650 26.2 21.9 2.3
8	水	○	むぎごはん	とりのからあげ ユーリンソース グリーンサラダ ワントンスープ	とり肉 なんと	牛乳	にんじん チンゲンさい	しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり 干しいたけ	米 むぎ 片栗粉 砂糖	サラダ油 ごま油	625 27.7 14.8 2.4
9	木	○	コッペパン	手作りトマトグラタン かぼちゃサラダ コンソメスープ キウイフルーツ	ツナ とり肉	牛乳 生クリーム チーズ	トマト かぼちゃ にんじん パセリ	にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ 長ねぎ キウイフルーツ	コッペパン マカロニ 砂糖 パン粉 じゃがいも	オリーブ油 マヨネーズ	673 24.9 26.3 2.5
10	金	○	ごはん	さばのおろしソースがけ れんこんサラダ えのきのみそ汁 かみかみ大豆	さば ハム とうふ 大豆	牛乳	こまつな	大根 れんこん きゅうり キャベツ えのきたけ	米 米粉 きび糖 砂糖 おふ	サラダ油	645 27.6 19.7 2.9
13	月	○	むぎごはん	さわらさいきょうやき なつとうあえ たまごもち汁 いちご 2こ	さわら なつとう とり肉 油あげ	牛乳	ほうれん草 にんじん こまつな	長ねぎ いちご	米 むぎ 砂糖 たまごもち	白ごま	626 26.8 15.0 2.1
14	火	○	ごはん	ビーフカレー じゃここんぶサラダ ヨーグルトあえ	牛肉	牛乳 チーズ こんぶ ちりめん ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ バナナ みかん缶 パイン缶	米 じゃがいも 小むぎ粉 砂糖	サラダ油 バター 白ごま ごま油	693 20.7 20.5 2.2
15	水	○	むぎごはん	とうふとひじきのつくねやき ポパイサラダ けんちん汁	とうふ とり肉 大豆 たまご かつお節	牛乳 ひじき ちりめん	ほうれん草 にんじん こまつな	しょうが 長ねぎ もやし ごぼう 大根	米 むぎ パン粉 三温糖 里いも	白ごま サラダ油	634 29.1 19.9 2.1
16	木	○	カレーなんばん (ソフトめん)	ししゃもいそベフライ ごまあえ りんご	とり肉 なんと	牛乳 ししゃも	ほうれん草 こまつな にんじん	玉ねぎ キャベツ 長ねぎ りんご	ソフトめん 砂糖 片栗粉	白ごま サラダ油	621 26.6 16.8 2.6
17	金	○	ごはん	大学いも おかかあえ すきやき風に いよかん	かつお節 牛肉 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 白さいいよかん	米 さつまいも 砂糖 おふ	黒ごま サラダ油	674 23.4 16.9 1.7
20	月	○	ごはん	さんまのかんろに チンゲンさいのあえ物 のっぺい汁 デコボン	さんま とり肉 とうふ	牛乳	チンゲンさい にんじん こまつな	しょうが もやし キャベツ 干しいたけ 大根 ごぼう 長ねぎ デコボン	米 ざらめ糖 里いも 片栗粉	白ごま	702 28.5 24.6 1.8
21	火	○	れんこん チャーハン	手作りあげぎょうざ ごぼうサラダ フルーツあんにとん	ウインナー 豚肉 たまご 大豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ なら	れんこん キャベツ しょうが にんにく 長ねぎ ごぼう きゅうり 桃缶 みかん缶	米 むぎ ぎょうざの皮 砂糖 あんにん	サラダ油 ごま油 マヨネーズ 白ごま	650 16.9 20.2 1.1
22	水	○	ごはん (ふりかけ)	おでん のりマヨあえ やきいも	いわしつみれ うずら卵 ちくわ さつまあげ	牛乳 こんぶ のり	にんじん ほうれん草	大根 キャベツ れんこん	米 さつまいも	白ごま マヨネーズ	624 21.0 18.7 2.3
24	金	○	ぶどうパン	ほき外外ソーラーフライ こまつなとコーンのソテー やさしいスープ 手作りカフェオレゼリー	ほき ベーコン ゼラチン	牛乳 生クリーム	こまつな にんじん パセリ	もやし コーン 干しいたけ 玉ねぎ えのきたけ	ぶどうパン じゃがいも 砂糖	サラダ油 バター	636 21.7 22.1 2.5
27	月	○	ごはん	ポークしゅうまい ちゅうかあえ マーボーとうふ きよみオレンジ	かまぼこ とうふ 豚肉	牛乳	にんじん なら	きゅうり もやし にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ きよみカツ	米 マロニー 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま サラダ油	639 25.3 19.4 2.1
28	火	○	ごはん	エビフライ ひじき五目に とん汁	エビ ちくわ 大豆 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう 長ねぎ 大根	米 砂糖 里いも	サラダ油	655 28.5 17.6 2.6
給食回数 19 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		651 25.2 19.4 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。											