

学校給食予定献立表										2月の給食目標 バランスよく食べよう!									
献立名		使用材料		グラム	き	あ	み	エネルギー	献立名		使用材料		グラム	き	あ	み	エネルギー		
16日(月)		ぎゅうにゅう		206		○		小(低)	18日(水)		ぎゅうにゅう		206		○		小(低)		
ぎゅうにゅう		こめ		80	○			543	ぎゅうにゅう		こめ		70	○			509		
		さのたまあじつけのり		1袋		○			チキンライス		やさいブイヨン		0.3						
ごはん		とうふバーグ		50		○		小(高)			とりにく		30		○		小(高)		
		たまねぎ		15			○	611	マカロニスー		たまねぎ		30			○	606		
さのたま		にんじん・こまつな		10			○		マカロニスー		マッシュルーム		5			○			
あじつけのり		しめじ		8			○	中・高	フルーツミックス		オリーブオイル		3	○			中・高		
		あぶら		0.5	○			732			ケチャップ		18				749		
とうふバーグ		しょうゆ		3							ウスターソース		1						
やさいあんかけ		みりん		1.5							しょうゆ・しお・こしょう								
		だしじる		0.35							ウインナー		18		○				
さわにわん		かたくりこ		1							マカロニ		7	○					
		ぶたにく		15		○					キャベツ・たまねぎ		15			○			
なしゼリー		うすあげ		8		○					にんじん		10			○			
		だいこん		15			○				ソテーオニオン		3.5			○			
		たけのこ		10			○				オリーブオイル		0.5	○					
		にんじん		10			○				うすくちしょうゆ		0.5						
		あおねぎ		3			○				しろワイン		2						
		うすくちしょうゆ		1.7							とりがらスー								
		さけ		1.5							やさいブイヨン		0.35						
		みりん		0.5							みかんかんづめ		20			○			
		しお		0.2							りんごかんづめ		15			○			
		こしょう		0.02							おうとうかん		15			○			
		だしじる・だしこんぶ		1.7					19日(木)		ぎゅうにゅう		206		○		小(低)		
		なしゼリー		1個	○				ぎゅうにゅう		こめ		80	○			601		
17日(火)		ぎゅうにゅう		206		○		小(低)	ごはん		ぶたにく		35		○				
ぎゅうにゅう		こめ		80	○			542			うずらたまご		25		○		小(高)		
		ぶたにく		50		○			はっぼうさい		はくさい		30			○	686		
ぶたどん		たまねぎ		45			○	小(高)	(八宝菜)		たまねぎ		20			○			
		にんじん		15			○	646			にんじん・たけのこ		10			○	中・高		
かすじる		ごぼう		15			○		にくだんごの		ほししいたけ		0.5			○	882		
		しろねぎ		10			○	中・高	あまずあんかけ		にんにく・しょうが		0.5			○			
		さやいんげん		10			○	801			あぶら		0.5	○					
		しょうが		0.6			○				しょうゆ・さけ								
		あぶら		1	○						とりがらスー		6						
		さとう		2.8	○						しお・こしょう								
		しょうゆ		6.5							ごまあぶら		1	○					
		さけ		2							かたくりこ		2.5						
		みりん		3							にくだんご		45		○				
		とりにく		13		○					あげあぶら		2	○					
		うすあげ		8		○					さとう		3	○					
		だいこん		15			○				す・さけ・しょうゆ								
		にんじん		8			○				とりがらスー		1.5						
		しいたけ		8			○				かたくりこ		1						
		あおねぎ		3			○				ケチャップ		3						
		つきこんにゃく		10	○				20日(金)		ぎゅうにゅう		206		○		小(低)		
		さといも		15	○				ぎゅうにゅう		こめ		80	○			539		
		さけかす		5							とりにく		50		○				
		しろみそ		3			○		ごはん		しょうが		0.3			○	小(高)		
		みそ		5			○				しょうゆ・さけ		3				627		
		だしじる		1.7					わふうロースト		はちみつ		0.5	○					
									チキン		じゃがいも・ブロッコリー		20	○		○	中・高		
											こまつな		10			○	770		
											あぶら		0.5	○					
											エッグケアマヨネーズ		6	○					
											しょうゆ・みりん		1						
											だしじる		0.4						
											さけかくぎり		15		○				
											しろねぎ・はくさい		15			○			
											だいこん		15			○			
											つちしょうが		0.3			○			
											ごまあぶら		1	○					
									高2メニュー③		さけ・しょうゆ								
											うすくちしょうゆ・みりん								
											す・しお								
											だしじる・だしこんぶ								

かすじる
粕汁

• 酒粕とよばれるものをつかった汁もののでいいです。

• 関西で寒い時期に親しまれている料理です。

• 主に、魚、根菜類、酒粕、味噌を使います。

【酒粕とは】

• 日本酒をしぼった後に残る白い固形物のことです。

• 発酵食品であり、炭水化物やたんぱく質、ビタミンなどの栄養素がたくさんふまれています。

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

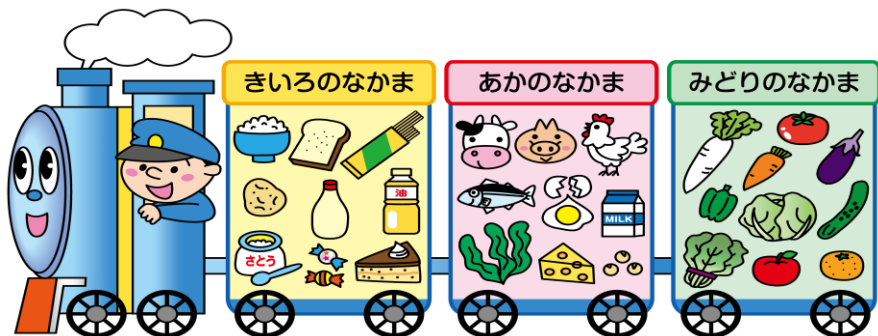
学校給食予定献立表

食べ物には体を元気にしてくれる
3つのパワーがあるよ！

献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	みどり	エネルギー (カロリー)
24日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	26日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			505	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			534
	とりにく	43		○				サーモンフライ	50	○	○		
ごはん	たまご	30		○		小(高)	ごはん	あげあぶら		○			小(高)
	じゃがいも	30	○			600		ささみフレーク	10		○		601
おやこに	たまねぎ	20			○		サーモンフライ	にんじん	40			○	
	にんじん	10			○	中・高		ごまあぶら	0.3	○			中・高
はくさいと	しろねぎ	8			○	742	にんじんしりしり	さけ・しょうゆ・みりん					701
こまつなの	さやいんげん	10			○			さとう	1.2				
ごますあえ	あぶら	1	○				アーサじる	だしじる	1				
	さとう	2	○					あおさ	0.3		○		
	うすくちしょうゆ	6					りんごゼリー	とうふ	15		○		
	さけ	1						たまねぎ	10			○	
	みりん	2						えのきだけ	5			○	
	だしじる	0.7						しょうが	0.5			○	
	かたくりこ	0.5						みりん	0.5				
	はくさい	30			○			しょうゆ	3				
	こまつな	10			○			だしじる	1.8				
	にんじん	10			○			しお	0.4				
	うすあげ	5	○					りんごゼリー	1個	○			
	しろすりごま	1	○				27日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	さとう	3	○				ぎゅうにゅう	うずまきパン	50	○			512
	しょうゆ	1						ブルーベリージャム	1袋	○			
	す	4					うずまきパン	とりにく	25		○		小(高)
	しお	0.2						かぼちゃ	30	○			600
25日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	ブルーベリー	たまねぎ	25			○	
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			543	ジャム	にんじん	10			○	中・高
	とりにく	60		○				しめじ	5			○	721
やきとりどん	しょうが	0.3			○	小(高)	かぼちゃと	しいたけ	5			○	
	さけ	3				648	きのこの	まいたけ	5			○	
めったじる	しお	0.3					クリームシチュー	ほうれんそう	10			○	
	こしょう	0.03				中・高		オリーブオイル	1	○			
	しろねぎ	20			○	804	カリフラワーの	とうにゅう	20		○		
	たまねぎ	60			○		サラダ	ホワイトルウ	11	○			
	あぶら	1	○					しろワイン	1				
	しょうゆ	3.8						とりがらスープ	7				
	さとう	2.5	○					しお	0.15				
	みりん・さけ							こしょう	0.03				
	かたくりこ	0.8						やさいブイヨン	60				
	ぶたにく	15			○			ささみフレーク	13		○		
	うすあげ	8			○			カリフラワー	25			○	
	さつまいも	25	○					きゅうり	10			○	
	だいこん	15			○			にんじん	10			○	
	にんじん・ごぼう	10			○			オリーブオイル	2	○			
	しろねぎ	8			○			りんごす	3				
	あぶら	0.5	○					しょうゆ	1				
	さけ	1						しお	0.1				
	みそ	8		○				こしょう	0.03				
	だしじる・だしこんぶ							さとう	0.5	○			

食品に含まれる栄養の動きを「赤・黄・緑」の3色に分類したものを、三色栄養といえます。健康なからだ作りのためには、この3色に当てはまる食材を組みあわせてとることが大切です。

赤・・・おもに体をつくるもとになる
黄・・・おもにエネルギーのもとになる
緑・・・おもに体の調子をととのえる



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)