

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	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	
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	ごはん	80	○	○	543		ぎゅうにゅう	ごめ	70	○			509	
さのたま	とうふパーグ	1袋	○	○		小(高)	チキンライス	やさいブイヨン	0.3	○			606	
あじつけのり	たまねぎ	50	○	○	611		マカロニスープ	とりにく	30	○	○		中・高	
さわにわん	にんじん・こまつな	15	○	○		中・高	フルーツミックス	たまねぎ	30	○	○		749	
なしそりー	しめじ	10	○	○	732		ウスター・ソース	マッシュルーム	5					
	あぶら	8					オリーブオイル	オリーブオイル	3	○				
	とうふパーグ	0.5					ケチャップ	ケチャップ	18					
	やさいあんかけ	1.5					ショウガ・しお・こしょう	ウスター・ソース	1					
	だしじる	0.35					ワイン	ワイン	18					
	かたくりこ	1					マカロニ	マカロニ	7	○				
	ぶたにく	15					キャベツ・たまねぎ	キャベツ	15					
	うすあげ	8					にんじん	にんじん	10					
	だいこん	15					ソテードオニオン	ソテードオニオン	3.5	○				
	たけのこ	10					オリーブオイル	オリーブオイル	0.5					
	にんじん	10					うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	0.5					
	あおねぎ	3					しろワイン	しろワイン	2					
	うすくちしょうゆ	1.7					とりがらスープ・しお・こしょう	とりがらスープ	0.35					
	さけ	1.5					やさいブイヨン	やさいブイヨン	0.35					
	みりん	0.5					みかんかんづめ	みかんかんづめ	20					
	しお	0.2					りんごかんづめ	りんごかんづめ	15					
	こしょう	0.02					おうとうかん	おうとうかん	15					
	だしじる・だしこんぶ	1.7												
	なしそりー	1個	○											
17日(火)	ぎゅうにゅう	206	○			小(低)	19日(木)	ぎゅうにゅう	206	○			小(低)	
ぎゅうにゅう	ごはん	80	○	○	542		ごめ	ごめ	80	○			601	
ぶたどん	ぶたにく	50	○				ぶたにく	ぶたにく	35					
かすじる	たまねぎ	45	○				うずらたまご	うずらたまご	25					
	にんじん	15	○				はくさい	はくさい	30					
	ごぼう	15	○				はっぽうさい (八宝菜)	はっぽうさい (八宝菜)	20					
	しろねぎ	10	○				にんじん・たけのこ	にんじん・たけのこ	10					
	きやいんげん	10	○				ほししいたけ	ほししいたけ	0.5					
	しようが	0.6	○				ににく・しょうが	ににく・しょうが	0.5					
	あぶら	1	○				あぶら	あぶら	0.5	○				
	さとう	2.8	○				しょうゆ・さけ	しょうゆ・さけ	6					
	しょうゆ	6.5	○				とりがらスープ	とりがらスープ	1.5					
	さけ	2	○				しお・こしょう	しお・こしょう	1					
	みりん	3	○				ごまあぶら	ごまあぶら	1	○				
	とりにく	13	○				かたくりこ	かたくりこ	2.5					
	うすあげ	8	○				にくだんご	にくだんご	45					
	だいこん	15	○				あげあぶら	あげあぶら	2	○				
	にんじん	8	○				さとう	さとう	3	○				
	しいたけ	8	○				す・さけ・しょうゆ	す・さけ・しょうゆ	1.5					
	あおねぎ	3	○				とりがらスープ	とりがらスープ	1.5					
	つきこんにゃく	10	○				かたくりこ	かたくりこ	1					
	さといも	15	○				ケチャップ	ケチャップ	3					
	きかけかす	5	○											
	しろみそ	3	○											
	みそ	5	○											
	だしじる	1.7	○											
かすじる 粕汁														
<p>・さけかす とよばれるものをつかった汁ものることをいいます。</p> <p>・関西で寒い時期に親しまれている料理です。</p> <p>・主に、魚、根菜類、酒粕、味噌を使います。</p> <p>【酒粕とは】</p> <p>・日本酒をしぼった後に残る白い固形物のことです。</p> <p>・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くまれています。</p>														
(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。)														



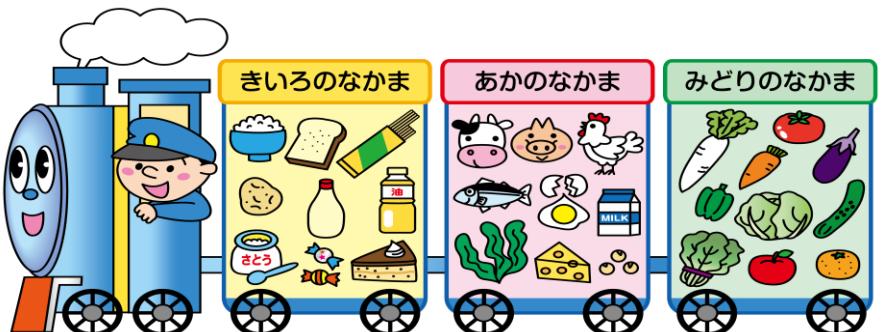
# 学校給食予定献立表

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

食品に含まれる栄養の働きを「赤・黄・緑」の3色に分類したものを、三色栄養といいます。健康ながら作りのためには、この3色に当たる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。)