


平成26年 2月分 学校給食献立表

日付	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月10日(月)	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月17日(月)	
献立名	牛乳 白飯 みそ汁 いわしの煮つけ はりはりだいこん いり大豆	牛乳 白飯 ビーフシチュー カリフラワーソーテー	牛乳 白飯 肉うどん ちくわとこんにやくの甘辛煮 ぼんかん	牛乳 白飯 すまし汁 わかさぎのいそべ揚げ だいこんのあえもの	牛乳 白飯 切りコッペパン チーズ(棒型) スパゲティタリアン ツナサラダ	牛乳 白飯 中華ふりかけ(手作り) はるさめスープ マーボーだいこん	牛乳 白飯 トック チャブチェ みかんかん	牛乳 白飯 豚肉と野菜の煮もの はくさいのあえもの	牛乳 白飯 みそ汁 ごまゼンギ だいこんのあえもの	牛乳 白飯 カレーライス ブロッコリーサラダ	牛乳 白飯 カレーライス ブロッコリーサラダ
材	牛乳 1本 精白米 80 ぶ 2 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 葉ねぎ 5 じゃがいも 30 みそ(赤) 10 けずりぶし 2 煮干し 1 水 130 いわし(ドレス) 1尾 しょうが 1 しょうゆ(濃) 2.5 さとう(三) 2 みりん 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 20 切干だいこん 4 にんじん 5 しらす干し 2 しょうゆ(淡) 1.2 さとう(三) 1 大豆(いり・個装) 1袋	牛乳 1本 精白米 80 牛肉(角) 30 じゃがいも 50 たまねぎ 40 にんじん 20 小麦粉 6 バター(調) 6 ケチャップ 8 ソース(ウスター) 6 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 パブリカ 0.02 にんにく 0.5 ぶどう酒(赤) 1 サラダ油 1 水 75 カリフラワー 35 ベーコン 5 しょうゆ(淡) 0.5 こしょう(白) 0.01 ガーリック 0.01	牛乳 1本 精白米 60 うどん(冷) 60 牛肉(スライス) 20 にんじん 15 たまねぎ 20 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 けずりぶし 3 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 ちくわ 25 板こんにやく 20 ごま 0.5 しょうゆ(濃) 1.5 さとう(三) 1 サラダ油 0.5 けずりぶし 1 水 5 ぼんかん 1	牛乳 1本 精白米 80 豆腐 20 えのきだけ 10 にんじん 15 みつば 3 わかめ(干) 0.5 けずりぶし 2 こんぶ(だし用) 0.5 しょうゆ(淡) 4 塩 0.2 清酒 1 水 120 わかさぎ 35 塩 0.3 こしょう(白) 0.03 上新粉 4 てんぷら油 5 あおのり 0.3 だいこん 40 花かつお 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三) 0.2	牛乳 1本 切りコッペパン(35) 1 チーズ(棒型) 1本 スパゲティ 35 合挽肉(4.8) 25 にんじん 20 たまねぎ 40 マッシュルーム(水煮) 5 ソース(ウスター) 1 ケチャップ 15 塩 0.2 オリーブ油 1 こしょう(黒) 0.02 にんにく 0.5 パブリカ 0.02 ぶどう酒(赤) 1 まぐろ油漬(フレーク) 10 たまねぎ 5 清酒 5 きやべつ 20 酢 1 しょうゆ(淡) 1 さとう(三) 0.2 だいこん 30 にんじん 10 豚挽肉 10 にら 3 干しいたけ 0.2 さとう(三) 0.5 しょうゆ(濃) 0.5 豆板醤 0.05 ごま油 0.5 でんぷん 0.3 にんにく 0.2 しょうが 0.3 みそ(赤) 3 水 5	牛乳 1本 精白米 80 トックもち 30 鶏卵 20 鶏肉(若5) 20 にんじん 15 しょうが 0.1 たまねぎ 0.1 にんにく 0.5 しょうゆ(濃) 0.5 みりん 0.5 豚肉(細切) 20 塩 7 オリーブ油 1 はるさめ 15 きくらげ(干) 0.3 にんにく 10 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 しょうゆ(淡) 4 にんにく 1 煮干し 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 130 だいこん 30 にんじん 10 豚挽肉 10 にら 3 干しいたけ 0.2 さとう(三) 0.5 しょうゆ(濃) 0.5 豆板醤 0.05 ごま油 0.5 でんぷん 0.3 にんにく 0.2 しょうが 0.3 みそ(赤) 3 水 5	牛乳 1本 精白米 70 トックもち 30 鶏卵 20 れんこん 20 じゃがいも 15 ごぼう(乱切) 15 板こんにやく 5 にんじん 20 だいこん 20 ケチャップ 1 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 さとう(三) 1 みりん 1 鶏肉(若10) 50 しょうが 0.5 にんにく 0.5 こしょう(黒) 0.02 しょうゆ(濃) 2 さくらえび(素干し) 0.3 酢 0.5 さとう(三) 0.2 しょうゆ(淡) 1 寒天(糸) 0.6 さとう(上) 5 みかん果汁 25 水 25	牛乳 1本 精白米 80 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 りんご 5 小麦粉 6 かぶ 20 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 1 ケチャップ 3 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 3 鶏肉(若10) 50 しょうが 0.5 にんにく 0.5 こしょう(黒) 0.02 しょうゆ(濃) 2 パブリカ 0.02 サラダ油 1 塩 0.1 水 75 すりごま 2 上新粉 10 てんぷら油 8 だいこん 40 しらす干し 2 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三) 0.2	牛乳 1本 精白米 80 豆腐 20 油あげ 5 わかめ(干) 0.5 にんじん 15 りんご 5 小麦粉 6 かぶ 20 みそ(赤) 9 けずりぶし 2 煮干し 1 ケチャップ 3 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 3 鶏肉(若10) 50 しょうが 0.5 にんにく 0.5 こしょう(黒) 0.02 しょうゆ(濃) 2 パブリカ 0.02 サラダ油 1 塩 0.1 水 75 すりごま 2 上新粉 10 てんぷら油 8 だいこん 40 しらす干し 2 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三) 0.2	牛乳 1本 精白米 80 牛肉(角) 30 じゃがいも 60 たまねぎ 40 にんじん 20 りんご 5 小麦粉 6 バター(調) 6 カレー粉 0.9 ケチャップ 3 ソース(ウスター) 4 しょうゆ(濃) 2 ぶどう酒(赤) 1 塩 0.3 こしょう(黒) 0.02 しょうゆ(濃) 0.5 にんにく 0.5 パブリカ 0.02 サラダ油 1 水 75 ブロッコリー 25 花かつお 0.5 米油 0.5 しょうゆ(淡) 1 酢 0.5 さとう(三) 0.1	
エネルギー	625	681	562	548	629	562	552	581	695	674	
たんぱく質	25.7	21.1	20.6	19.7	27.3	21.0	20.3	20.4	27.6	21.3	
日付	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木)	2月21日(金)	2月24日(月)	2月25日(火)	2月26日(水)	2月27日(木)	2月28日(金)	節分(2月3日) 節分は、冬から春への季節の変わり目のことで、元々は「立春」「立夏」「立秋」「立冬」のそれぞれ前日を指していました。 季節の変わり目に鬼(病気などをおこす悪い気)が生じると考えられており、それを追い払うために、鬼が嫌ういわしを玄間にかけ、煎った豆をまいて追い払うという「鬼たいじ」が行われるようになりました。 給食では、「いわしの煮つけ」と「いり大豆」を出します。 	
献立名	牛乳 白飯 すきやき もやしのあえもの	牛乳 白飯 中華スープ メルルーサのケチャップかけ きやべつサラダ	牛乳 白飯 豚汁 さといもの炒め煮 はくさいのあえもの	牛乳 いり大豆ごはん かきたま汁 豚肉とだいこんの煮物 りんごかん	牛乳 白飯 わかめスープ きやべつサラダ ごぼうのポターージュ	牛乳 切り丸パン 煮込みハンバーグ すりごま ごぼうのポターージュ	牛乳 白飯 ちゃんこなべ すりごま ひじきの炒め煮	牛乳 白飯 かす汁 こまつなの煮びたし たんかん	牛乳 白飯 味付けのり(韓式) 肉団子スープ 豆腐チャンプル		牛乳 白飯 味付けのり(韓式) 肉団子スープ 豆腐チャンプル
材	牛乳 1本 精白米 80 牛肉(スライス) 30 ぶ 2 にんじん 20 たまねぎ 40 はくさい 35 にら 4 糸こんにやく 30 根深ねぎ 10 焼き豆腐 40 しんぎく 5 サラダ油 1 さとう(三) 4 しょうゆ(濃) 7.5 みりん 1	牛乳 1本 精白米 80 豚肉(細切) 20 干しいたけ 0.5 緑豆もやし 15 にんじん 15 にら 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 メルルーサ(一口) 50 でんぷん 8 てんぷら油 8 ごま油 3 ケチャップ 3 みりん 1 さとう(三) 1 しょうゆ(濃) 1 清酒 1 きやべつ 30 塩 0.15 酢 0.5 みりん 0.5 こしょう(白) 0.01 米油 0.5	牛乳 1本 精白米 80 豚肉(スライス) 20 煮干し 0.5 だいこん 20 にんじん 15 干しいたけ 0.5 大豆(いり) 3 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 みそ(赤) 9 けずりぶし 1 水 83 さといも 30 鶏肉(成5) 20 みりん 0.5 さとう(三) 0.8 しょうゆ(濃) 2 ごま油 0.5 水 5	牛乳 1本 精白米 65 発芽玄米 5 鶏肉(若5) 15 油あげ 3 にんじん 5 干しいたけ 0.5 大豆(いり) 3 しょうゆ(淡) 7 清酒 5 水 83 鶏卵 20 豆腐 20 たまねぎ 20 にんじん 15 葉ねぎ 5 でんぷん 1 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 けずりぶし 3 水 120 豚肉(スライス) 20 だいこん 40 さとう(三) 2 しょうゆ(濃) 3 みりん 0.5 サラダ油 0.5	牛乳 1本 精白米 80 貝柱 20 清酒 1 にんじん 15 緑豆もやし 15 うずら卵(水煮) 20 わかめ(干) 0.6 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(白) 0.02 ガーリック 0.02 米油 0.8 酢 0.8 煮干し 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 にら 20 たけのこ(水煮) 10 にんじん 10 牛肉(細切) 10 牛乳(調) 0.5 さとう(三) 0.8 塩 1.5 こしょう(白) 0.02 ぶどう酒(白) 1 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 15 ベーリーフ 1/30枚 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 パセリ(乾) 0.03 生クリーム 10 ベーコン 5 水 25	牛乳 1本 精白米 80 切り丸パン(50) 1 ハンバーグ(煮込み) 1 ケチャップ 8 ソース(ウスター) 1 ぶどう酒(赤) 3 水 20 たまねぎ 7 サラダ油 1 きやべつ 30 花かつお 0.5 米油 0.8 酢 0.8 しょうゆ(淡) 1.5 さとう(三) 0.2 ごぼう 20 たまねぎ 30 じゃがいも 20 精白米(調) 3 牛乳(調) 40 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 ぶどう酒(白) 1 ガーリック 0.02 鶏手羽先(だし用) 15 ベーリーフ 1/30枚 にんじん(だし用) 0.5 たまねぎ(だし用) 0.5 パセリ(乾) 0.03 生クリーム 10 ベーコン 5 水 60	牛乳 1本 精白米 80 豚肉(スライス) 20 煮干し 10 糸こんにやく 10 にんじん 10 だいこん 20 しょうゆ(濃) 15 油あげ 5 にら 5 丸平天 15 しょうゆ(淡) 6 清酒 1 けずりぶし 2 水 120 こまつな 30 豚肉(スライス) 10 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1 生あげ 15 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 2 さとう(三) 0.5 水 90 すりごま 1.5	牛乳 1本 精白米 80 さけ(角・皮なし) 20 煮干し 0.5 油あげ 5 だいこん 20 にんじん 15 つきこんにやく 10 葉ねぎ 5 酒かす 6 みそ(赤) 1 しょうゆ(淡) 8 けずりぶし 1 水 120 こまつな 30 豚肉(スライス) 10 しょうが 0.3 しょうゆ(濃) 1 生あげ 15 しょうゆ(濃) 1.5 みりん 2 さとう(三) 0.5 水 90 たんかん 1	牛乳 1本 精白米 80 味付けのり(韓式) 1袋 合挽肉(3.2) 25 たまねぎ 5 鶏卵 5 しょうが 0.8 パン粉 2 でんぷん 1 しょうゆ(濃) 0.5 清酒 0.5 はくさい 25 にんじん 15 葉ねぎ 5 しょうゆ(淡) 4 清酒 1 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し 1 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 豆腐 20 豚肉(スライス) 10 緑豆もやし 10 塩 0.1 こしょう(黒) 0.02 ガーリック 0.02 煮干し 1 みりん 0.5 こんぶ(だし用) 0.5 水 120 たんかん 1		
エネルギー	630	634	557	565	567	671	584	594	562		
たんぱく質	25.3	25.6	23.3	25.0	20.9	27.1	24.4	24.2	22.9		
<p>「塩」の使用について : 献立の材料名欄に記載されていなくても、「ゆで塩」など、味をととのえること等を目的に使用することがあります。</p>											

栄養三色()
 <食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています>
 …赤色の食品(血や肉のもとになる食品)
 …黄色の食品(熱や力のもとになる食品)
 …緑色の食品(体の調子をととのえる食品)

学校給食費: 1食あたり 220円

☆毎月19日は食育の日