

2月のこんだてよていひょう



平成27年 沢石共同調理場(小学校)

日	こんだてめい		おもにちやにく ほねになるもの(あか)	おもにからだのちようしを ととのえるもの(みどり)	おもにねつやちからに なるもの(きいろ)	そのた (ちようみりよう)	えいようか				備考欄
							エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)	
2 (月)		ぎゅうにゅう てりやきチキン きりぼしだいこんのソースいため みそしる	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・みそ	きりぼしだいこん・にんじん キャベツ・もやし・こまつな ねぎ	ごはん・さとう・あぶら じゃがいも	しょうゆ・酒 ソース・かつおぶし	580	25.3	12.7	2.1	
3 (火)		ぎゅうにゅう ピーマンのにくづめフライ サラスバサラダ だいずのスープ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう・ハム・だいず ピーマンのにくづめフライ せつぶんまめ・ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ セロリ・パセリ	コッペパン・じゃがいも 卵不使用マヨネーズ あぶら	塩・こしょう コンソメ・酢	676	24.4	26.1	2.8	給食コンクール 入賞作品より
4 (水)		ぎゅうにゅう きつねもち だいずいりおひたし けんちんじる	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・みそ あぶらあげ・だいず	ごぼう・にんじん・ねぎ・だいこん はくさい・ぶなしめじ・キャベツ ほうれんそう	ソフトめん・あぶら・さといも もち・こんにやく	しょうゆ かつおぶし	670	27.8	15.9	3.6	
5 (木)		ぎゅうにゅう しゅうまい ちゅうかサラダ マーボーだいこん	ぎゅうにゅう・しゅうまい ぶたひきにく・みそ・ハム ちゅうかくらげ	だいこん・だいこんのは・ねぎ しょうが・ほししいたけ・にんじん たまねぎ・キャベツ	ごはん・あぶら・かたくりこ さとう・はるさめ・ごま ごまあぶら	しょうゆ・ラー油 酢・豆板醤 テンメンジャン・酒	659	25.3	18.0	2.3	
6 (金)		ぎゅうにゅう あじつきのり さばのさんみやき じゃがいものきんぴら おことじる	ぎゅうにゅう・あじつきのり さかな(さば)・ぶたにく みそ・あずき	ねぎ・しょうが・にんじん・ごぼう だいこん・たまねぎ・にんにく	ごはん・さとう・ごま あぶら・じゃがいも さといも	しょうゆ・みりん 酒・かつおぶし 塩	672	27.1	17.6	2.9	
9 (月)		ぎゅうにゅう やきざかな ごもくにまめ みそしる	ぎゅうにゅう・さかな(さけ) だいず・あぶらあげ とりにく・みそ	にんじん・ごぼう・もやし だいこん・ねぎ	ごはん・じゃがいも あぶら・さとう	酒・塩 しょうゆ かつおぶし	615	29.5	14.9	3.0	
10 (火)		ぎゅうにゅう ミートサンドのく(ミートソース・キャベツ) やさいスープ くだもの	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく とりにく こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム キャベツ・パセリ・コーン・オレンジ	しよくパン・あぶら こむぎこ・さとう じゃがいも	塩・こしょう スープストック トマトケチャップ	612	25.6	15.5	3.7	
11 (水)		●○ けんこくきねんの日 ○●									
12 (木)		ぎゅうにゅう ひじきてづくりふりかけ だいこんとぶたにくのもの しみどうふのみそしる	ぎゅうにゅう・ひじき かつおぶし・ぶたにく しみどうふ・みそ	たまねぎ・だいこん・グリーンピース えのきたけ・にんにく・しょうが にんじん・こまつな・ねぎ	ごはん・あぶら・さとう じゃがいも・ごま	しょうゆ・みりん 塩・酒 かつおぶし	591	22.5	14.6	2.4	
13 (金)		ぎゅうにゅう ウィンナーベーコンまき はるさめサラダ ワンタンスープ りんごとカルピスゼリー	ぎゅうにゅう・ハム・ぶたにく ウィンナーベーコンまき きんしたまご・わかめごはんのもと	キャベツ・もやし・にんじん・にら ほししいたけ	ごはん・あぶら・さとう ワンタンのかわ・はるさめ りんごとカルピスゼリー	しょうゆ・酢・塩 中華ストック	700	22.1	22.3	2.4	北保育所の リクエストメニュー
16 (月)		ぎゅうにゅう かいそうサラダ なめこじる	ぎゅうにゅう・ぶたにく ツナ・ミックスかいそう とうふ・みそ	はくさいキムチ・つぼづけ キャベツ・あかピーマン・にんじん ねぎ・だいこん・なめこ	ごはん・あぶら さとう・ごまあぶら	酢・しょうゆ かつおぶし	585	23.6	15.0	4.0	給食コンクール 入賞作品より
17 (火)		ぎゅうにゅう さかなフライ ボイルキャベツ タルタルソース あおなとコーンのスープ デザート	ぎゅうにゅう・とりにく しろみさかなフライ	にんじん・たまねぎ・パセリ キャベツ・こまつな・コーン	まるパン・あぶら タルタルソース・こむぎこ さとう	しょうゆ・塩 スープストック ベーキングパウダー・ココア	766	26.7	28.6	2.4	
18 (水)		ぎゅうにゅう はくさいサラダ ハヤシライス くだもの	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・にんにく ピーマン・マッシュルーム・しょうが はくさい・パセリ・ぼんかん	ごはん・あぶら・さとう じゃがいも 卵不使用マヨネーズ	酢・塩・こしょう ハヤシルートマトケチャップ ドミグラスソース	669	18.8	21.4	2.4	
19 (木)		ぎゅうにゅう ウィンナー キャベツのソテー はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう・あさり ウィンナー	キャベツ・にんじん・はくさい マッシュルーム・ほうれんそう	ドッグパン・あぶら こむぎこ・バター じゃがいも	塩・こしょう スープストック トマトケチャップ・ソース	605	24.1	18.6	3.4	
20 (金)		ぎゅうにゅう にしょくそぼろ すきこんぶのこうみあえ みそしる	ぎゅうにゅう・とりひきにく たまご・すきこんぶ わかめ・みそ	しょうが・いんげん・もやし ねぎ・しょうが・たまねぎ	ごはん・あぶら じゃがいも・さとう ごまあぶら	しょうゆ・酒・塩 こしょう・ラー油 かつおぶし・酢	601	25.7	15.7	2.9	
21 (土)		ぎゅうにゅう プリのてりやき ふるふきだいこん あさづけ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう・さかな(ぶり) みそ	にんじん・だいこん・だいこんのは キャベツ・はくさい	ごはん・あぶら さとう・じゃがいも	塩・酒・みりん かつおぶし	666	27.2	18.2	3.0	
23 (月)		さんかんび 繰替休業日									
24 (火)		ぎゅうにゅう いちごマーガリン ハニーマスタードチキン ほうれんそうのソテー さつまいものミルクスープ	ぎゅうにゅう・とりにく	にんにく・ほうれんそう・コーン にんじん・グリーンピース パセリ	しよくパン・いちごマーガリン はちみつ・バター・さつまいも じゃがいも・コーンスターチ	塩・こしょう・白ワイン つぶマスタード スープストック	639	29.0	18.0	2.6	
25 (水)		ぎゅうにゅう にくまん かんぴょうナムル かんとんめんスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく いか・えび にくまん	かんぴょう・ほうれんそう ねぎ・はくさい・もやし にんじん・しょうが	ちゅうかめん・ごま・あぶら さとう かたくりこ	しょうゆ・塩・こしょう 冷凍豚骨・酢 中華スープの素	619	27.2	16.7	1.6	
26 (木)		ぎゅうにゅう こんにやくサラダ はくさいスープ くだもの	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく わかめ・ベーコン	たまねぎ・マッシュルーム・しょうが にんじん・キャベツ・きゅうり・にんにく はくさい・ねぎ・コーン・グリーンピース・オレンジ	ごはん・あぶら バター・こむぎこ こんにやく	しょうゆ・塩・カレー粉 コンソメ・酢・こしょう 中華スープの素	657	23.8	17.8	3.3	パースデー きゅうしょく
27 (金)		ぎゅうにゅう にくじゃが みそしる なっとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく なっとう・あぶらあげ みそ・わかめ	たまねぎ・にんじん・だいこん ねぎ・グリーンピース	ごはん・あぶら じゃがいも・さとう いとこんにやく	しょうゆ・みりん 和風だしの素 酒・かつおぶし	690	28.3	19.0	2.6	
学校給食摂取基準							660	13~28	18~22	3未満	

* 材料のつごうにより、こんだてが変更になる場合がありますので、ごりようしょう下さい。