

2月 献 立 表

千曲市第1学校給食センター

TEL026-272-2114 FAX026-272-7703

日	曜	献立名			食品の種類と働き						栄養価			
		主食	牛乳	汁物 主菜 副菜など	主に体の組織をつくる 食品群（赤）		主に体の調子を整える食品群 （緑）		主にエネルギーになる 食品群（黄色）					
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
							1群	2群			3群	4群	5群	6群
3	月	コッペパン	○	エービーシースープ チリコンカン 海藻サラダ	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳 海藻	にんじん	玉ねぎ・はくさい しょうが・にんにく キャベツ きゅうり・コーン	コッペパン じゃがいも マカロニ 小麦粉	あぶら	エネルギー 621	脂質 20.7	エネルギー 765	脂質 24.4
4	火	麦ごはん	○	【節分献立】 豆まめみそ汁 いわしのかば焼き つば漬けあえ・いり大豆	凍り豆腐 油揚げ・いわし 豆腐・みそ 豆乳・大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根 ねぎ・つば漬け きゅうり・もやし	麦ごはん でんぶ さとう	あぶら	エネルギー 623	脂質 22.0	エネルギー 795	脂質 25.1
5	水	麦ごはん	○	じゃがいももちスープ キムタクごはんの具 切干し大根とツナのサラダ	鶏肉 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ・キャベツ はくさい・しょうが・つば漬け はくさいキムチ漬け・切干し大根	麦ごはん じゃがいももち さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 564	脂質 15.6	エネルギー 732	脂質 17.8
6	木	麦ごはん	○	根菜のごま汁 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ	みそ 鶏肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根 ごぼう・ねぎ にんにく・キャベツ きゅうり・しょうが	麦ごはん じゃがいも 春雨 さとう	ごま ごまあぶら	エネルギー 540	脂質 14.3	エネルギー 691	脂質 15.8
7	金	麦ごはん	○	みぞれ汁 さばのカレー竜田揚げ 磯風味あえ	豚肉 さば	牛乳 のり	にんじん こまつな	しょうが・玉ねぎ はくさい・大根 ねぎ・もやし キャベツ	麦ごはん こんにゃく でんぶ	あぶら	エネルギー 601	脂質 23.7	エネルギー 775	脂質 27.4
10	月	コッペパン	○	白菜スープ ハンバーグ照り焼きソース ごまドレッシングサラダ	鶏肉 ハンバーグ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根 はくさい・しょうが キャベツ・きゅうり	コッペパン さとう でんぶ	ごま あぶら	エネルギー 631	脂質 24.4	エネルギー 790	脂質 29.7
12	水	麦ごはん	○	ハヤシライスソース ガーリックポテト 糸寒天サラダ	豚肉	牛乳 寒天	にんじん トマト	にんにく・しょうが 玉ねぎ・キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	エネルギー 661	脂質 24.2	エネルギー 858	脂質 28.3
13	木	麦ごはん	○	吉野汁 シルバーのみりんしょうゆ焼き 卵の花炒り煮	鶏肉 シルバー 油揚げ ちくわ・おから	牛乳	にんじん ほうれんそう	大根・玉ねぎ 干しいたけ	麦ごはん でんぶ さとう	あぶら	エネルギー 548	脂質 16.6	エネルギー 708	脂質 18.7
14	金	麦ごはん	○	辛味ワナンスープ 豚肉のスタミナ炒め みかん	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	玉ねぎ・しょうが 干しいたけ たけのこ・はくさい にんにく・みかん	麦ごはん ワナタン さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 584	脂質 14.4	エネルギー 750	脂質 16.1
17	月	コッペパン	○	ラビオリスープ トマトオムレツ もやしとコーンのあえもの みかんジャム	オムレツ	牛乳	にんじん	にんにく・玉ねぎ はくさい・しょうが もやし・きゅうり コーン	コッペパン ラビオリ さとう ジャム	あぶら	エネルギー 600	脂質 17.2	エネルギー 728	脂質 19.9
18	火	麦ごはん	○	わかめスープ メンチカツ うめのおひたし	かまぼこ メンチカツ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ・もやし ねぎ・しょうが きゅうり・キャベツ うめ	麦ごはん	あぶら	エネルギー 553	脂質 17.3	エネルギー 732	脂質 20.1
19	水	麦ごはん	○	さつま汁 あじの塩こうじ焼き ひじきの煮物	鶏肉 豆腐・みそ あじ・油揚げ さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ	麦ごはん さつまもち さとう	あぶら	エネルギー 568	脂質 16.3	エネルギー 731	脂質 18.5
20	木	麦ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 えびしゅうまい キャベツの中華サラダ	ツナ・豆腐 えびしゅうまい	牛乳	にんじん	しょうが・玉ねぎ たけのこ・キャベツ 干しいたけ・ねぎ きゅうり・もやし	麦ごはん でんぶ さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 609	脂質 18.6	エネルギー 815	脂質 22.9
21	金	麦ごはん	○	五目スープ 肉団子の甘酢がらめ こんぶあえ	鶏肉 肉団子	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ・もやし しょうが・キャベツ	麦ごはん でんぶ さとう	あぶら	エネルギー 559	脂質 19.1	エネルギー 724	脂質 22.0
25	火	麦ごはん	○	すいとん汁 シイラのみそ焼き きんぴらごぼう	鶏肉 ちくわ シイラ	牛乳	にんじん	干しいたけ 大根・はくさい ねぎ・ごぼう	麦ごはん すいとん こんにゃく さとう	あぶら	エネルギー 559	脂質 11.1	エネルギー 721	脂質 11.9
26	水	わかめ ごはん	○	【屋代小学校希望献立】 かきたま汁 とりささみのレモンあえ ダイコンサラダ・みかんクレープ	たまご 鶏肉	牛乳 わかめごはんの素	にんじん こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ・コーン レモン果汁 大根・きゅうり	麦ごはん でんぶ さとう クレープ	あぶら	エネルギー 680	脂質 22.4	エネルギー 852	脂質 25.0
27	木	麦ごはん	○	ボークカレー マカロニサラダ いよかん	豚肉	牛乳	にんじん トマトピューレー	にんにく・玉ねぎ りんごピューレー きゅうり・キャベツ いよかん	麦ごはん じゃがいも マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 677	脂質 21.9	エネルギー 867	脂質 25.6
28	金	麦ごはん	○	肉みそラーメン汁 いかの揚げ煮 ゆかりあえ	豚肉 みそ・いか	牛乳	にんじん 赤じそ粉	にんにく・しょうが ごぼう・玉ねぎ もやし・干しいたけ ねぎ・キャベツ・きゅうり	麦ごはん 米粉中華麺 でんぶ さとう	ごまあぶら あぶら	エネルギー 604	脂質 17.5	エネルギー 783	脂質 19.9