

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）		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
							1群	2群						
2	月	コッパン	○	ラビオリスープ モウカザメのフライ 糸寒天サラダ	モウカザメ	牛乳 かんてん	にんじん	にんにく・玉ねぎ はくさい・しょうが キャベツ・きゅうり	コッパン ラビオリ 小麦粉・パン粉 さとう	あぶら	エネルギー 680	脂質 26.9	エネルギー 841	脂質 32.1
3	火	麦ごはん	○	【節分献立】 すまし汁 いわしのかば焼き 磯風味あえ・いり大豆	かまぼこ 豆腐 いわし だいず	牛乳 わかめ のり	にんじん こまつな	玉ねぎ えのきたけ もやし キャベツ	麦ごはん さとう でんぶん	あぶら	エネルギー 628	脂質 23.0	エネルギー 851	脂質 29.3
4	水	麦ごはん	○	こんにゃくの炒め煮 鶏肉の塩焼き 見通しの良いサラダ	鶏肉 ちくわ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが・玉ねぎ 干しいたけ 大根・にんにく れんこん・キャベツ	麦ごはん さとう こんにゃく マカロニ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 594	脂質 19.9	エネルギー 765	脂質 22.8
5	木	麦ごはん	○	五目スープ ぎょうざ丼の具 もやしのサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	玉ねぎ・干しいたけ しょうが・にんにく だけのこ・キャベツ もやし・きゅうり	麦ごはん でんぶん	ごまあぶら あぶら	エネルギー 537	脂質 17.8	エネルギー 699	脂質 20.4
6	金	麦ごはん	○	中華風コーンスープ 豚肉のスタミナ炒め キャベツの中華あえ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	玉ねぎ・干しいたけ だけのこ・コーンペースト コーン・しょうが・にんにく きゅうり・もやし・キャベツ	麦ごはん でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 551	脂質 14.3	エネルギー 711	脂質 16.3
9	月	コッパン	○	サマ代と白イカの和風汁 ポロニアステーキ 枝豆サラダ	ウインナー いんげんまめピューレ みそ ポロニアステーキ	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん	玉ねぎ・コーン キャベツ・きゅうり えだまめ	コッパン さつまいも でんぶん さとう	あぶら	エネルギー 741	脂質 28.5	エネルギー 915	脂質 33.8
10	火	麦ごはん	○	ハヤシライスソース ガーリックポテト ツナとブロッコリーのサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく・しょうが 玉ねぎ キャベツ コーン	麦ごはん じゃがいも さとう	あぶら	エネルギー 677	脂質 25.0	エネルギー 878	脂質 29.4
12	木	麦ごはん	○	豆乳入りみそ汁 和風ハンバーグ スパゲッティサラダ	油揚げ 豆腐・みそ 豆乳 ハンバーグ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・大根 ねぎ・しめじ キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃがいも でんぶん・さとう スパゲッティ	あぶら	エネルギー 614	脂質 20.1	エネルギー 804	脂質 23.9
13	金	麦ごはん	○	【東小学校希望献立】 かきたま汁 とりのから揚げ 春雨サラダ・チョコクレープ	たまご 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	麦ごはん でんぶん はるさめ・さとう クレープ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 687	脂質 26.0	エネルギー 865	脂質 29.7
16	月	コッパン	○	白菜と肉団子のスープ 南瓜アンサンブルエッグ こんにゃくサラダ いちごジャム	肉団子 アンサンブルエッグ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい しょうが キャベツ きゅうり	コッパン マロニー こんにゃく いちごジャム	ドレッシング	エネルギー 615	脂質 21.2	エネルギー 750	脂質 24.8
17	火	麦ごはん	○	トックのスープ お好み焼の具 もやしとコーンの中華あえ	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん にら	にんにく・しょうが・ねぎ キャベツ・もやし・コーン えのきたけ・きゅうり はくさいキムチ漬け・つぼ漬け	麦ごはん トック さとう	ごまあぶら あぶら	エネルギー 587	脂質 14.8	エネルギー 757	脂質 16.7
18	水	麦ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 ちくわの南蛮漬け かおりあえ	ツナ 豆腐 ちくわ	牛乳	にんじん 青じそ粉	しょうが・玉ねぎ たけのこ 干しいたけ・ねぎ きゅうり・キャベツ	麦ごはん さとう でんぶん	あぶら	エネルギー 726	脂質 29.1	エネルギー 950	脂質 35.1
19	木	麦ごはん	○	すいとん汁 さわらの西京焼き ひじきの煮物	鶏肉 ちくわ・さわら 油揚げ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ 干しいたけ 大根・はくさい ねぎ	麦ごはん すいとん さとう	あぶら	エネルギー 619	脂質 17.8	エネルギー 794	脂質 20.0
20	金	麦ごはん	○	チキンカレー マカロニサラダ いよかん	鶏肉	牛乳	にんじん トマトピューレー	にんにく・しょうが 玉ねぎ・リンゴピューレー キャベツ・きゅうり 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 653	脂質 20.0	エネルギー 837	脂質 23.2
24	火	麦ごはん	○	吉野汁 サケフライ かぶの即席漬け	鶏肉 サケフライ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	大根 玉ねぎ かぶ・キャベツ きゅうり	麦ごはん でんぶん さとう	あぶら	エネルギー 576	脂質 18.5	エネルギー 744	脂質 21.3
25	水	麦ごはん	○	こんにゃく肉みそラーメン汁 豚肉のマヨ胡麻丼の具 青大豆サラダ	鶏肉 みそ 豚肉 だいず	牛乳	にんじん	にんにく・しょうが ごぼう・玉ねぎ・ねぎ たけのこ・干しいたけ キャベツ・きゅうり	麦ごはん こんにゃく でんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ	ごまあぶら あぶら ごま	エネルギー 595	脂質 20.4	エネルギー 771	脂質 23.8
26	木	麦ごはん	○	豚汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 こんぶあえ	豚肉 豆腐・みそ 鶏肉 凍り豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	ごぼう・大根 ねぎ・キャベツ	麦ごはん じゃがいも こんにゃく でんぶん・さとう	あぶら	エネルギー 646	脂質 23.0	エネルギー 837	脂質 26.9
27	金	麦ごはん	○	きのこの沢煮焼 あじのみりんしょうゆ焼き 卵の花炒り煮	豚肉・あじ 油揚げ ちくわ おから	牛乳	にんじん こまつな	えのきたけ・しめじ ごぼう・玉ねぎ 干しいたけ	麦ごはん さとう	あぶら	エネルギー 518	脂質 15.5	エネルギー 672	脂質 17.7