

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(和加割)	脂質(7%)	エネルギー(和加割)	脂質(7%)
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質						
							1群	2群			3群	4群				
1	木	麦ごはん	○	辛味ワンタンスープ 豚肉のスタミナ炒め 野沢菜漬けあえ	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ・にら 野沢菜漬け	玉ねぎ・きゅうり 干ししいたけ・キャベツ たけのこ・はくさい しょうが・にんにく	麦ごはん さとう ワンタン	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 561	脂質 14.5	エネルギー 728	脂質 16.0		
2	金	麦ごはん	○	【節分献立】 さつまい いわしのかば焼き ゆかりあえ・いり大豆	鶏肉 豆腐・みそ いわし 大豆	牛乳	にんじん 赤しそ粉	ごぼう・玉ねぎ 大根・ねぎ キャベツ・きゅうり	麦ごはん さとう さつまいも でんぷん	あぶら	エネルギー 644	脂質 20.3	エネルギー 822	脂質 23.1		
5	月	コッパン	○	キャロットポタージュ フライドチキン 海藻サラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム 海藻	にんじん	玉ねぎ コーンペースト しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり	コッパン でんぷん	あぶら ドレッシング	エネルギー 710	脂質 27.9	エネルギー 875	脂質 33.6		
6	火	麦ごはん	○	米粉うどん汁 マスのみそマヨネーズ焼き 磯風味あえ	豚肉 油揚げ ます みそ	牛乳 のり	にんじん・こまつな	干ししいたけ 玉ねぎ・はくさい ねぎ・もやし キャベツ	麦ごはん さとう 米粉うどん	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 587	脂質 19.3	エネルギー 754	脂質 22.0		
7	水	麦ごはん	○	豆まめみそ汁 笹かまぼこの磯辺揚げ きんぴらごぼう	凍り豆腐 油揚げ・豚肉 豆腐・みそ 豆乳・笹かまぼこ	牛乳 あおのり	にんじん・こまつな さやいんげん	玉ねぎ・大根 ごぼう 干ししいたけ	麦ごはん さとう 小麦粉 こんにゃく	あぶら ごまあぶら	エネルギー 602	脂質 18.6	エネルギー 788	脂質 21.5		
8	木	麦ごはん	○	名月の里汁 ハンバーグ照り焼きソース かぶの即席漬け	凍り豆腐 ハンバーグ	牛乳 こんぶ	にんじん	玉ねぎ・はくさい えのきたけ・きゅうり 切り干し大根・キャベツ ねぎ・かぶ	麦ごはん さとう かぼちゃもちボール でんぷん		エネルギー 590	脂質 17.1	エネルギー 775	脂質 20.2		
9	金	麦ごはん	○	じゃがいものみそ汁 チャプチェ キャベツのあえもの	油揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・キャベツ えのきたけ・ねぎ にんにく・しょうが たけのこ・干ししいたけ・きゅうり	麦ごはん さとう じゃがいも 春雨	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 537	脂質 14.4	エネルギー 702	脂質 16.4		
13	火	麦ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 ぎょうざ 青じそサラダ	ツナ・豆腐 ぎょうざ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが・玉ねぎ たけのこ・もやし 干ししいたけ・ねぎ キャベツ	麦ごはん さとう でんぷん さとう	あぶら	エネルギー 619	脂質 19.5	エネルギー 827	脂質 24.0		
14	水	五目ごはん	○	【八幡小・産生小150周年記念献立②】 お祝いかきたま汁 150周年記念メンチカツ 春雨サラダ・チョコクレープ	なると 卵 メンチカツ	牛乳	にんじん・こまつな	玉ねぎ・たけのこ えのきたけ キャベツ・きゅうり 五目ごはんの素	麦ごはん さとう でんぷん 春雨・クレープ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 748	脂質 28.6	エネルギー 947	脂質 32.5		
15	木	麦ごはん	○	けんちん汁 シルバーの西京焼き ひじきの煮物	豆腐 シルバー 油揚げ さつまいも	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう・大根 ねぎ	麦ごはん さとう さといも こんにゃく	あぶら	エネルギー 543	脂質 17.6	エネルギー 703	脂質 19.8		
16	金	麦ごはん	○	みぞれ汁 いかの揚げ煮 なめたけあえ	鶏肉 いか	牛乳	にんじん・こまつな	しょうが・玉ねぎ はくさい・大根 ねぎ・キャベツ なめたけ	麦ごはん さとう こんにゃく でんぷん	あぶら	エネルギー 561	脂質 16.8	エネルギー 729	脂質 19.3		
19	月	コッパン	○	エービーシースープ チリコンカン こんにゃくサラダ	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ・はくさい しょうが・にんにく きゅうり・キャベツ	コッパン じゃがいも マカロニ 小麦粉・こんにゃく	あぶら	エネルギー 610	脂質 20.2	エネルギー 752	脂質 23.8		
20	火	麦ごはん	○	厚揚げのそぼろ汁 ちくわの南蛮漬け うめのおひたし	鶏肉 厚揚げ みそ・ちくわ	牛乳	にんじん	玉ねぎ・しょうが ねぎ・きゅうり キャベツ・うめ	麦ごはん さとう じゃがいも でんぷん	あぶら	エネルギー 604	脂質 19.8	エネルギー 795	脂質 23.4		
21	水	麦ごはん	○	チキンカレー 福神漬けあえ 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・もやし りんごピューレー・いよかん 福神漬け・きゅうり・キャベツ	麦ごはん じゃがいも	あぶら	エネルギー 588	脂質 14.0	エネルギー 755	脂質 15.7		
22	木	麦ごはん	○	油揚げのみそ汁 ソースホッケフライ ごまあえ	油揚げ みそ ホッケ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・大根 ねぎ・キャベツ	麦ごはん さとう じゃがいも 小麦粉・パン粉	ごま	エネルギー 609	脂質 20.6	エネルギー 788	脂質 23.6		
26	月	コッパン	○	白菜とミートボールのスープ コーンのポテトカップグラタン 青大豆サラダ いちごジャム	ミートボール 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ・はくさい しょうが・キャベツ きゅうり	コッパン グラタン さとう いちごジャム	あぶら	エネルギー 666	脂質 25.3	エネルギー 842	脂質 32.0		
27	火	麦ごはん	○	根菜のごま汁 とり丼の具 三色ひたし	みそ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん・こまつな	玉ねぎ・大根 ごぼう・ねぎ 枝豆・もやし	麦ごはん さとう じゃがいも 水あめ	ごま	エネルギー 560	脂質 15.1	エネルギー 726	脂質 16.9		
28	水	麦ごはん	○	えびだんご汁 ウラサのみりんしょうゆ焼き 卵の花炒り煮	えびボール ウラサ 油揚げ ちくわ・おから	牛乳	にんじん	玉ねぎ・はくさい ねぎ・干ししいたけ	麦ごはん さとう	あぶら	エネルギー 602	脂質 22.5	エネルギー 772	脂質 25.9		
29	木	麦ごはん	○	寒天スープ 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 ダイコンサラダ	鶏肉 豚肉 凍り豆腐	牛乳 寒天	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ・はくさい しょうが・大根 きゅうり・コーン	麦ごはん さとう でんぷん	あぶら	エネルギー 592	脂質 19.3	エネルギー 765	脂質 22.3		