

2月の学校給食献立表

千曲市第二学校給食センター
TEL026-275-0365 FAX026-261-4740

日	曜	しゅしよく	牛乳	献立名 お か す	食品の種類とはたらき 食品の種類とはたらき						栄養価(小学校)		栄養価(中学校)		欠食
					ちにく 血や肉になるもの(赤)		からだ 体の調子をよくするもの(緑)		はたらく 力や体温になるもの(黄)		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	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
3	月	麦ごはん	○	鶏ごぼうスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・えのきたけ	むぎごはん	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
				いわたしの蒲焼き	いわし		こまつな	たまねぎ・はくさい	かたくりこ		606	18.3	750	20.2	
		節分献立		おかかあえ	かつおぶし			もやし・キャベツ	さとう		たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	
				節分豆	だいず						28.3	2.3	33.0	2.6	
4	火	コッペパン	○	切干大根のスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	コッペパン	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
				野菜コロッケ			ブロッコリー	きりぼしだいこん	やさいコロッケ	ノンエッグマヨネーズ	655	26.3	800	30.5	
				ブロッコリーサラダ				はくさい・ながねぎ	さとう		たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	
								キャベツ			21.1	3.1	25.0	3.6	
5	水	麦ごはん	○	野菜のみそ汁	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん・たまねぎ	むぎごはん	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
				焼き鳥丼の具(卵入り)	たまご		いんげん	えのきたけ	さとう		54.3	15.7	681	17.4	
				かおり粉あえ	とりにく			キャベツ・きゅうり	ちゅうざらとう		たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	
									みずあめ		27.0	2.3	32.0	2.7	
6	木	麦ごはん	○	麻婆豆腐	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが	むぎごはん	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
				にんじん入りしゅうまい(2こ)	みそ・とうふ		にら	たまねぎ	さとう	ごまあぶら	64.3	21.4	782	23.5	
				春雨サラダ	にんじん入りしゅうまい			キャベツ	かたくりこ		たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	
								きゅうり	はるさめ		24.6	2.5	28.6	3.0	
7	金	麦ごはん	○	キムチ汁	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	にんにく・えのきたけ	むぎごはん	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
				ころころチキン	みそ		にんじん	はくさいキムチ	トック	ごまあぶら	63.7	18.8	795	21.2	
				枝豆サラダ	とりにく			はくさい・えだまめ	かたくりこ		たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	
								もやし・キャベツ			28.1	2.2	33.1	2.7	
10	月	麦ごはん	○	ハヤシシチュー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが	むぎごはん	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	更級小
				キャベツ入りつくね	キャベツいりつくね			たまねぎ・コーン	じゃがいも		62.4	20.5	776	23.1	
				コーンサラダ				キャベツ・きゅうり	さとう		たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	
											22.3	2.5	26.3	2.9	
12	水	麦ごはん	○	大根と油揚げのみそ汁	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん・たまねぎ	むぎごはん	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
				鶏肉のチリソース	みそ	わかめ		ながねぎ・キャベツ	かたくりこ	ごまあぶら	60.6	19.9	759	22.3	
				のりごまあえ	とりにく	のり		きゅうり	こめこ	ごま	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	
									さとう		25.6	2.3	30.4	2.7	
13	木	麦ごはん	○	吉野汁	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	むぎごはん	ごま	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
				和風ハンバーグ	ハンバーグ		こまつな	えのきたけ	かたくりこ		60.7	18.5	77.4	21.9	
				ごまあえ				はくさい・だいこん	さとう		たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	
								キャベツ・もやし	かたくりこ		26.1	2.7	31.8	3.4	
14	金	麦ごはん	○	具だくさんきのこ汁	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ぶなしめじ・ながねぎ	むぎごはん	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	上山田小
				鮭のﾊﾞｰﾍﾞﾙｰｽ	みそ		こまつな	えのきたけ・にんにく	さといも	ごまあぶら	52.6	14.0	588	12.9	
				大豆もやしのナムル	しろさけ			りんご・レモンかじゅう	さとう	ごま	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	
								だいずもやし	かたくりこ		27.1	2.1	18.7	2.4	
17	月	麦ごはん	○	豚汁	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・たまねぎ	むぎごはん	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
				三色そぼろ(卵入り)	みそ・たまご		さやいんげん	だいこん・ながねぎ	じゃがいも		61.8	19.3	76.4	21.7	
				はるみ(かんきつ類)	とりにく			しょうが・はるみ	さとう		たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	
					だいずミート						27.3	2.1	32.5	2.6	
18	火	コッペパン	○	クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	コッペパン	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
				とり肉のｱﾌﾟﾘｯﾂﾄﾘｰﾌ焼		なまクリーム		ぶなしめじ	じゃがいも	バター	71.8	30.9	868	35.8	
				海藻サラダ		かいそう		はくさい・キャベツ	あんずジャム	ごまあぶら	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	
								きゅうり	さとう		32.8	3.2	38.4	4.0	
19	水	麦ごはん	○	凍り豆腐のみそ汁	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ	むぎごはん	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
				ホキののり塩揚げ	こおりとうふ	あおのり	いんげん	はくさい・たまねぎ	かたくりこ		60.8	19.6	761	22.2	
				切り干し大根煮	ホキ・ちくわ			きりぼしだいこん	さとう		たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	
					さつまあげ						26.1	2.6	31.1	3.5	
20	木	麦ごはん	○	かきたま汁	かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・だいこん	むぎごはん	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
				肉団子の甘酢がらめ	たまご			きゅうり・キャベツ	かたくりこ		62.3	22.5	77.5	25.6	
				大根とツナのサラダ	ミートボール				さとう		たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	
					ツナ						23.5	2.5	27.8	3.2	
21	金	麦ごはん	○	なめこ汁	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	なめこ・えのきたけ	むぎごはん	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
				ソースほきフライ	みそ	いとかんてん		はくさい・ながねぎ	パンこ・むぎこ	ごまあぶら	60.5	18.5	75.7	20.9	
				糸寒天サラダ	ホキ			キャベツ・きゅうり	ちゅうざらとう	ごま	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	
									さとう		24.4	2.4	29.5	2.7	
25	火	コッペパン	○	ポトフ	ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	セロリー・たまねぎ	コッペパン	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
				ささみのレモンあえ	とりにく			だいこん・かぶ	かたくりこ	ノンエッグマヨネーズ	72.3	29.9	87.4	34.9	
				ポテトサラダ				キャベツ・きゅうり	さとう		たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	
								レモンかじゅう・コーン	じゃがいも		32.0	3.5	37.9	4.3	
26	水	麦ごはん	○	花のすまし汁	かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきたけ	むぎごはん	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
				鯖の西京味噌焼き	さわら		こまつな	ぶなしめじ	さとう	ごま	53.7	15.6	700	18.6	
				菜の花あえ(卵入り)	みそ			はくさい・キャベツ			たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	
					たまご						25.8	2.5	33.4	2.8	
27	木	麦ごはん	○	どさんこ汁	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	コーン・たまねぎ	むぎごはん	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
				豚肉と凍り豆腐の揚げ煮	みそ	しおこんぶ		はくさい・ながねぎ	じゃがいも		62.0	18.2	77.2	20.5	
				きゃべつの塩昆布あえ	ぶたにく			きゅうり・キャベツ	かたくりこ		たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	
					こおりとうふ				さとう		24.5	2.1	29.0	2.5	
28	金	麦ごはん	○	きのこチキンのカレー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが・たまねぎ	むぎごはん	あぶら	エネルギー	脂質	エネルギー	脂質	
				マカロニとハムのサラダ	ローズハム			ぶなしめじ・エリンギ・りんご	じゃがいも		64.6	17.5	84.0	21.1	
				デコボン				きゅうり・キャベツ	マカロニ		たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量	
								レモンかじゅう・デコボン			21.6	2.1	26.1	3.0	