

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	献立名	食品の種類とはたらき						栄養価(小学校)		栄養価(中学校)		
			血や肉になるもの(赤)		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(400J)	脂質(7J)	エネルギー(400J)	脂質(7J)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(7J)	食塩相当量(7J)	たんぱく質(7J)	食塩相当量(7J)	
1	木	麦ごはん	かきたま汁 シルバーの西京焼き ブロッコリーサラダ	かまぼこ たまご シルバー みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ・キャベツ	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 582 たんぱく質 25.9	脂質 20.8 食塩相当量 2.2	エネルギー 729 たんぱく質 30.8	脂質 23.3 食塩相当量 2.6
2	金	麦ごはん	野菜のみそ汁 いわしの蒲焼き おかかあえ 節分豆 節分献立	みそ いわし かつおぶし だいず	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん・たまねぎ もやし・キャベツ	むぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 560 たんぱく質 22.8	脂質 15.7 食塩相当量 2.2	エネルギー 703 たんぱく質 27.3	脂質 17.6 食塩相当量 2.5
5	月	麦ごはん	キムチ汁 鶏肉の唐揚げ 糸寒天サラダ	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	にんにく・はくさい はくさいキムチ えのきたけ キャベツ・きゅうり	むぎごはん トック かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 632 たんぱく質 25.6	脂質 19.0 食塩相当量 2.7	エネルギー 789 たんぱく質 30.4	脂質 21.5 食塩相当量 3.2
6	火	コッペパン	切干大根のスープ 野菜コロッケ こんにやくサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ きりほしだいこん はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり	コッペパン やさいコロッケ さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら	エネルギー 605 たんぱく質 20.1	脂質 21.1 食塩相当量 3.2	エネルギー 740 たんぱく質 23.9	脂質 24.4 食塩相当量 3.7
7	水	麦ごはん	吉野汁 さばのみそだれかけ コーンサラダ	とりにく さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい・キャベツ コーン・きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう かたくりこ	ごま あぶら	エネルギー 582 たんぱく質 27.6	脂質 18.7 食塩相当量 2.3	エネルギー 727 たんぱく質 32.6	脂質 20.9 食塩相当量 2.7
8	木	麦ごはん	大根と油揚げのみそ汁 和風ハンバーグ のりごまあえ	あぶらあげ みそ ハンバーグ	ぎゅうにゅう わかめ・のり	にんじん	だいこん・たまねぎ ながねぎ・キャベツ きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	エネルギー 582 たんぱく質 22.0	脂質 19.4 食塩相当量 2.7	エネルギー 744 たんぱく質 27.1	脂質 22.9 食塩相当量 3.2
9	金	麦ごはん	なめこ汁 ソースチキンカツ ツナサラダ 肉の日	とうふ・みそ とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	なめこ・えのきたけ はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり	むぎごはん こむぎこ パンこ・さとう ちゅうざらとう	あぶら	エネルギー 672 たんぱく質 26.4	脂質 24.7 食塩相当量 2.8	エネルギー 915 たんぱく質 38.5	脂質 34.2 食塩相当量 3.3
13	火	コッペパン	クリームシチュー ガーリックチキン 大根とツナのサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ はくさい・だいこん きゅうり・キャベツ	コッペパン じゃがいも	あぶら バター	エネルギー 661 たんぱく質 33.4	脂質 25.3 食塩相当量 2.9	エネルギー 801 たんぱく質 39.5	脂質 29.3 食塩相当量 3.6
14	水	麦ごはん	凍り豆腐のそぼろ汁 ちくわの蒲焼き(2こ) 枝豆サラダ	とりにく こおりとうふ みそ・ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・しょうが だいこん・ながねぎ えだまめ・もやし キャベツ	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 621 たんぱく質 22.5	脂質 20.4 食塩相当量 3.1	エネルギー 792 たんぱく質 27.5	脂質 23.8 食塩相当量 3.8
15	木	麦ごはん	けんちん汁 三色そぼろ(卵入り) はるみ	とりにく とうふ だいずミート たまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう・だいこん ながねぎ・しょうが	むぎごはん こんにやく じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら	エネルギー 559 たんぱく質 25.7	脂質 18.7 食塩相当量 2.0	エネルギー 703 たんぱく質 30.6	脂質 20.9 食塩相当量 2.6
16	金	麦ごはん	白菜と肉団子のスープ たらのかりかりフライ かおり粉あえ	ミートボール たら	ぎゅうにゅう	にんじん	ぶなしめじ はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり	むぎごはん ちゅうざらとう	あぶら	エネルギー 582 たんぱく質 19.6	脂質 18.4 食塩相当量 2.1	エネルギー 752 たんぱく質 24.6	脂質 21.3 食塩相当量 2.5
19	月	麦ごはん	ワンタンスープ もうかさめのチリソース 中華サラダ	ぶたにく もうかさめ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ・はくさい ながねぎ・もやし	むぎごはん ワンタン かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 638 たんぱく質 25.4	脂質 22.4 食塩相当量 2.3	エネルギー 795 たんぱく質 30.1	脂質 25.4 食塩相当量 2.8
20	火	コッペパン	ポトフ ささみのレモンあえ ポテトサラダ	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	セロリー・たまねぎ だいこん・キャベツ かぶ・レモンかじゅう きゅうり・コーン	コッペパン かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨネーズ	エネルギー 723 たんぱく質 32.0	脂質 29.9 食塩相当量 3.3	エネルギー 874 たんぱく質 37.9	脂質 34.9 食塩相当量 4.0
21	水	麦ごはん	肉じゃが さくさくつくね 福神漬けあえ	ぶたにく さくさくつくね	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり ふくじんづけ	むぎごはん じゃがいも しらたき・さとう かたくりこ	あぶら	エネルギー 602 たんぱく質 23.9	脂質 14.5 食塩相当量 2.9	エネルギー 771 たんぱく質 29.3	脂質 16.7 食塩相当量 3.5
22	木	麦ごはん	凍り豆腐のみそ汁 ホキののり塩揚げ 切り干し大根煮	みそ こおりとうふ ホキ・ちくわ さつまあげ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん いんげん	えのきたけ はくさい・たまねぎ ながねぎ きりほしだいこん	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 608 たんぱく質 26.1	脂質 19.6 食塩相当量 2.6	エネルギー 761 たんぱく質 31.1	脂質 22.2 食塩相当量 3.5
26	月	麦ごはん	辛味豆腐汁 肉団子の甘酢がらめ 春雨サラダ	ぶたにく とうふ・みそ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ・もやし キャベツ・きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら あぶら	エネルギー 653 たんぱく質 23.6	脂質 24.7 食塩相当量 2.6	エネルギー 814 たんぱく質 28.0	脂質 28.3 食塩相当量 2.9
27	火	コッペパン	わかめスープ チリコンカン グリーンサラダ	かまぼこ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ・もやし ながねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり えだまめ	コッペパン こむぎこ	あぶら	エネルギー 599 たんぱく質 27.2	脂質 22.0 食塩相当量 3.3	エネルギー 729 たんぱく質 32.6	脂質 25.4 食塩相当量 3.9
28	水	麦ごはん	どさんこ汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 きゃべつの塩昆布あえ	ぶたにく みそ とりにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	コーン・たまねぎ はくさい・ながねぎ きゅうり・キャベツ	むぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 615 たんぱく質 24.0	脂質 18.0 食塩相当量 2.2	エネルギー 766 たんぱく質 28.5	脂質 20.3 食塩相当量 2.6
29	木	麦ごはん	きのこチキンのカレー マカロニとハムのサラダ デコボン	とりにく ロースハム	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・しょうが・たまねぎ ぶなしめじ・エリンギ りんご・きゅうり・キャベツ レモンかじゅう・デコボン	むぎごはん じゃがいも マカロニ	あぶら	エネルギー 646 たんぱく質 21.6	脂質 17.5 食塩相当量 2.1	エネルギー 840 たんぱく質 26.1	脂質 21.1 食塩相当量 3.0