




平成28年 2月きゅうしょくよていこんだてひょう さのしょう



日	こんだてめい	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしを ととのえる (みどりのグループ)		エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
1 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						587 25.0
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	おやこに	さとう		とりにく・なると・たまご		たけのこ・しいたけ・にんじん・たまねぎ グリーンピース		
	すましじる	やきふ		とうふ		にんじん・えのき・はねぎ		
	ネーブル					ネーブル		
2 (火)	チリドック(げんまいパン)	こむぎこ・げんまい さとう	あぶら	フランクフルト		しょうが・にんにく・ねぶかねぎ		667 23.3
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	コーンポテト	じゃがいも	あぶら			コーン・むきえだまめ		
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・はくさい チンゲンサイ		
	ブルーベリーゼリー	さとう				ブルーベリー		
せつぶん 献立 3 (水)	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ			591 23.3
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	いわしフライ		あぶら	いわし				
	こまつなのびたし					こまつな・にんじん・しめじ		
	けんちんじる	こんにゃく・さといも でんぷん		とりにく・とうふ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		
ふくまめ			だいず					
4 (木)	たかなチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら ごま	ぶたにく		しょうが・ねぎ・たかな		571 24.6
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	みしまじゃがとっと	じゃがいも		さかなのすりみ		こまつな		
	ちゅうかいため		あぶら カシューナッツ			たけのこ・チンゲンサイ		
	たまごもすくのスープ	でんぷん		たまご・かまぼこ	もすく	にんじん・はねぎ		
5 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						687 20.8
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さといものミートカレー	さといも	あぶら	とりにく・ぶたにく・だいず	チーズ	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん トマト・グリーンピース		
	ブロッコリーとコーンのサラダ	さとう	マヨネーズ ごま		ヨーグルト	ブロッコリー・キャベツ・コーン		
	みかん					みかん		
8 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						572 22.8
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	だいこんのそぼろに	さとう・でんぷん		とりにく・だいず		だいこん・いんげん・にんじん		
	かきたまみそじる			とうふ・たまご		たまねぎ・えのき・ほうれんそう		
	のりつくだに					のり		
りんご					りんご			
9 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						612 20.3
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	はるまき	はるまきのかわ	あぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ にら・にんにく・しいたけ		
	やさいのチャプチェ	はるさめ・さとう	あぶら・ごま ごまあぶら	ぶたにく		しょうが・にんじん・たまねぎ・キャベツ にら		
	かにとががのすーぷ			かに・かまぼこ・たまご		にんじん・しめじ・たけのこ・チンゲンサイ		
のりふりかけ		ごま			のり			
10 (木)	ゆかりごはん	こめ・むぎ				しそ		601 26.2
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さわらのてりやき		ごま	さわら				
	ごまあえ	さとう	ごま			はくさい・こまつな		
	すいとんじる	こむぎこ・でんぷん		あぶらあげ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ たまねぎ		
12 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						646 25.3
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ふくめに	さとう・こんにゃく じゃがいも		とりにく・なまあげ		たけのこ・にんじん・さやいんげん		
	たまねぎのみそじる	やきふ			わかめ	たまねぎ・はねぎ		
	なっとう			なっとう				
みかん					みかん			

15日~29日は裏面をごらんください

日	こんだてめい	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのグループ)		エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
ふるさと 給食献立 15 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						626 19.5
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さといも三島コロッケ(ｸﾞﾏｰｽ)	さといも・こむぎ さとう	ごま	ぶたにく		たまねぎ		
	ひじきにいために	あぶら・さとう		だいず・とりにく	ひじき	にんじん・いんげん		
	はくさいのみそしる			あぶらあげ		はくさい・にんじん・はねぎ		
16 (火)	ちちゅうかいピラフ	こめ・むぎ	バター オリーブオイル	だいず・えび・たこ ウインナー		グリーンピース・たまねぎ		583 21.2
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	れんこんサラダ	さとう	マヨネーズ ごま		ヨーグルト	れんこん・にんじん・キャベツ		
	ポテトスープ	じゃがいも		ベーコン		たまねぎ・にんじん・しめじ・パセリ		
17 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						620 26.6
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さばのにつけ	さとう		さば		しょうが		
	こまつなのソテー		あぶら	ベーコン		こまつな・しめじ・コーン		
	だいこんのみそしる			あぶらあげ	わかめ	だいこん・はねぎ		
	ぼんかん					ぼんかん		
18 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						656 25.2
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	チンジャオロース	じゃがいも・さとう でんぶん	ごまあぶら アーモンド	ぶたにく		たけのこ・ピーマン		
	ちゅうかコーンスープ ネーブル	でんぶん	あぶら	とうふ・たまご	ひじき	きくらげ・コーン・はねぎ ネーブル		
19 (金)	ちゅうかめん	こむぎこ						572 28.7
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	たんたんめん	でんぶん	ごまあぶら ごま	ぶたにく	スキムミルク チーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・たけのこ しいたけ・チンゲンサイ		
	むしぎょうざ	ぎょうざのかわ	あぶら	ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら		
	おひたし			かつおぶし		はくさい・ほうれんそう		
22 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						655 25.0
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	チーズハンバーグ	さとう	あぶら・ごま	とりにく・ぎゅうにく	チーズ	たまねぎ・マッシュルーム・トマト		
	やさいソテー		あぶら			キャベツ・ほうれんそう・コーン		
	とうふのみそしる			とうふ	わかめ	たまねぎ・はねぎ		
	富士山ゼリー							
24 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						637 27.3
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とうふのチリソースに	さとう・でんぶん	ごまあぶら	ぶたにく・だいず・とうふ えび		にんにく・しょうが・しいたけ・たけのこ チンゲンサイ		
	ワンタンスープ	こむぎこ	ごまあぶら	ぶたにく	わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ		
	ミルクプリン	さとう			ぎゅうにゅう スキムミルク			
25 (木)	さといもごはん	こめ・むぎ・さといも						620 22.3
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ししゃもフライ		あぶら	ししゃも				
	むしキャベツ(ゴマソース)	さとう	ごま			キャベツ		
	とんじる	こんにゃく・さといも		ぶたにく・とうふ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ		
26 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						674 26.0
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	シーフードカレー		あぶら	えび・ほたて	スキムミルク チーズ	たまねぎ・にんじん・じゃがいも グリーンピース・にんにく・しょうが		
	ピーンスサラダ(ﾌﾙｲﾄﾞ ﾚｯｼﾞﾝｸﾞ)	さとう	あぶら	だいず		キャベツ・えだまめ・きゅうり・にんじん コーン		
みかん					みかん			
29 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ						660 27.1
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さけのマスタード焼き	パンこ	マヨネーズ	さけ		パセリ		
	きりぼしだいこんのもの	しらたき・さとう	あぶら	あぶらあげ・さつまあげ	こんぶ	きりぼしだいこん・にんじん・しいたけ いんげん		
	さつまいものみそしる	さつまいも				たまねぎ・こまつな		

～今月の給食は 19回 の予定です～



インフルエンザが流行しています。給食の前には手を洗いましょう。