



令和2年度 2月 きゅうしょくよていこんだてひょう

きたうえしょうがっこう



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき						エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)		
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
1 (月)	カレーピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	705 Kcal 26.8 g 21.9 g 2.7 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	スイートポテトグラタン	さつまいも・こむぎこ	バター	ハム	ぎゅうにゅう・スキムミルク・チーズ	たまねぎ・コーン		
	トマトとたまごのスープ			たまご・ベーコン		たまねぎ・トマト・ほうれんそう		
2 (火)	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		712 Kcal 27.8 g 25 g 2.7 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	いわしのソースあえ	でんぷん・パンこ・さとう	こめあぶら	いわし				
	ポテトサラダ	じゃがいも	マヨネーズ	ハム・チーズ		にんじん・きゅうり・たまねぎ・コーン		
	すましじる			かまぼこ・とうふ・かつおだし		にんじん・えのきだけ・みつば		
ふくまめ	さとう		だいず					
3 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					667 Kcal 26.1 g 16.2 g 2.3 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	みそおでん	さといも・こんにゃく・でんぷん・さとう		さつまあげ・ちくわ・かつおだし・みそ	こんぶ	だいこん		
	うずらのたまご			うずらのたまご				
	ツナサラダ	さとう	こめあぶら	ツナ		キャベツ・きゅうり・コーン		
フルーツ					フルーツ			
4 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					645 Kcal 26 g 22.1 g 1.9 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	やきにく	さとう	こめあぶら・ごま	ぎゅうにく		ももかん・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン		
	えのきスープ			とうふ・ベーコン	わかめ	にんじん・たまねぎ・えのきだけ・こまつな		
みかんゼリー	さとう				みかんかじゅう			
5 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					638 Kcal 18.4 g 21.6 g 2.1 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さといもみしまコロッケ	さといも・さとう・こむぎこ・こめ・でんぷん	こめあぶら・なたねあぶら	ぶたにく・だいず		たまねぎ		
	あおなとひじきにびたし	さとう	ごま	あぶらあげ	ひじき	こまつな		
	おさかなだんごのスープ	はるさめ		さかなだんご		ほうれんそう・にんじん・たまねぎ		
かつおぶりかけ	さとう	ごま	いわし・かつお					
8 (月)	キムチチャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		キムチ・たまねぎ・グリーンピース	604 Kcal 22.6 g 14.7 g 2.9 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ちゅうかさラダ	さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン		
	にくだんごスープ	はるさめ		つくね		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・だいこん・はくさい・はねぎ		
フルーツ					フルーツ			
9 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					629 Kcal 35.7 g 17.8 g 2.8 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さけのしおこうじやき	しおこうじ		さけ				
	ひじきのいために	さとう	こめあぶら	だいず・あぶらあげ・にほしだし	ひじき	にんじん・いんげん		
とんじる	さつまいも・こんにゃく		とうふ・ぶたにく・みそ・にほしだし		だいこん・にんじん・ごぼう・はねぎ			
10 (水)	チョコカール (パン)		チョコカール				648 Kcal 22.6 g 30.5 g 2.4 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	メキシカンビーフソテー	こむぎこ	こめあぶら・バター	ぎゅうにく	チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・トマト		
	ポテトフライ	じゃがいも	こめあぶら			たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ		
	やさいスープ			ベーコン				
ブルーベリーゼリー	さとう				ブルーベリー			
12 (金)	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	ツナ		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	668 Kcal 30.3 g 21.3 g 2.6 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	とうふのごもくに	でんぷん・さとう	こめあぶら	ぶたにく・とうふ・みそ		たまねぎ・にんじん・コーン・えだまめ		
	だいこんのわふうスープ			ぶたにく・かつおだし	こんぶだし	だいこん・にんじん・えのきだけ・こまつな		
アーモンドフィッシュ		アーモンド	こざかな					

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)		
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		
15 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					688 Kcal 27.3 g 27.7 g 1.6 g	
	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・でんぶん・さとう	アーモンド・こめあぶら・ごま	ぎゅうにく・だいず		たけのこ・ピーマン		
	とうふとチンゲンツアイのスープ	でんぶん		とうふ・たまご・ベーコン		えのきだけ・チンゲンツアイ		
	フルーツ					フルーツ		
16 (火)	ソフトめん	こむぎこ					724 Kcal 29.6 g 23.9 g 3.6 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ミートソース	こむぎこ	バター・こめあぶら	ぎゅうにく		チーズ・スキムミルク		たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ハム		チーズ		キャベツ・きゅうり・コーン
	フルーツ					フルーツ		
17 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					602 Kcal 31.2 g 17.5 g 2.4 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さけのみそめし	さとう	こめあぶら・ごま	さけ・だいず・みそ				はねぎ
	こまつなとはくさいのびたし	さとう						こまつな・はくさい・にんじん
	かきたまじる	でんぶん		とうふ・たまご・かつおだし				たまねぎ・えのきだけ・にんじん・はねぎ
18 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					609 Kcal 23.9 g 21 g 2.3 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	ピピンバ(にく)	さとう	ごま・ごめあぶら	ぎゅうにく・みそ				
	ピピンバ(ナムル)		ごま・ごめあぶら					ほうれんそう・キャベツ
	ピピンバ(たまご)			たまご				
わかめスープ		ごま	とうふ		わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい・はねぎ		
19 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					629 Kcal 28.8 g 17.8 g 1.8 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さばのたつたあげ	でんぶん	こめあぶら	さば				
	ごまあえ	さとう	ごま					こまつな・ほうれんそう
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ			だいこん・はねぎ
ふじさんゼリー	さとう		れんにゅう					
22 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					825 Kcal 31 g 31.2 g 2.6 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	カレー	じゃがいも・カレー ルウ	こめあぶら	ぎゅうにく		チーズ・スキム ミルク		たまねぎ・にんじん・グリーン ピース・トマト
	ビーンズサラダ		マヨネーズ	だいず		チーズ		キャベツ・きゅうり・にんじん・ コーン
	ブルーヨーグルト	さとう				ヨーグルト		ブルーベリー
24 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					659 Kcal 25.6 g 22.7 g 2.4 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	あじフライ・ソース	パンこ・こむぎこ	こめあぶら	あじ・たまご				
	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
	みそしる			とうふ・みそ・にぼしだし		わかめ		たまねぎ・はねぎ
25 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					687 Kcal 26.2 g 18.4 g 2.1 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	にくじゃが	じゃがいも・しらた き・さとう		ぎゅうにく・にぼしだし				たまねぎ・にんじん・えだまめ
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・み そ・にぼしだし				えのきだけ・はくさい
	フルーツ							フルーツ
26 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					700 Kcal 29.9 g 25.8 g 1.5 g	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
	さわらとだいずのナッツあえ	じゃがいも・でんぶん ・さとう	カシュー ナッツ・こ めあぶら	さわら・だいず				
	えのきスープ			とうふ・ベーコン				えのきだけ・にんじん・たまねぎ・ こまつな
	フルーツ							フルーツ

今月の給食は18回の予定です。

19日の給食は静岡県内でとれた魚や野菜を多く取り入れた献立です。

24日のあじフライは、静岡県でとれた「あじ」です。静岡県から無償でいただきます。