

2月分 学校給食予定献立表

平成29年度

厚木市立飯山小学校

| 日・曜 | 献立名 | あかの食品 | きいろの食品 | みどりの食品 | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|------|-----------------|------------------------|------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|
| | | おもに体をつくる | おもに熱や力のもとになる | おもに体の調子を整える | |
| 1・木 | あつぎのかてめし | ちくわ あぶらあげ こんぶ | こめ むぎ さとう | にんじん ほしいたけ たけのこ きりほしだいこん | 642 kcal 28.7 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 21.0 g |
| | ぶたにくのみそづけフライ | ぶたにく みそ | さとう こむぎこ パンこ あぶら | にんにく | 2.6 g |
| | すましじる | とりにく とうふ わかめ | | ねぎ えのきたけ | |
| | ブロッコリーのおかかあえ | かつおぶし パクパクあつぎさんデー | あぶら | ブロッコリー | |
| 2・金 | ☆おたのしみ☆ | | こめ むぎ | | 647 kcal 27.2 g |
| | | ぎゅうにゅう | | | 20.6 g |
| | | いわし おから | かたくりこ あぶら さとう | | 2.5 g |
| | | ぶたにく みそ とうふ | あぶら さとも | ごぼう にんじん だいこん こんにやく ねぎ こまつな | |
| | | あぶらあげ わかめ かつおぶし だいず | さとう | ねぎ | |
| 5・月 | むぎいりごはん | | こめ むぎ | | 633 kcal 26.4 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 13.7 g |
| | さけのチャンチャンやき | さけ みそ | バター さとう | たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン とうもろこし | 1.7 g |
| | いもだんごじる | あぶらあげ スキムミルク | じゃがいも かたくりこ こむぎこ あぶら | にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな ほしいたけ | |
| | ハスカップゼリー | | | ハスカップゼリー | |
| 6・火 | むぎいりごはん | | こめ むぎ | | 614 kcal 25.9 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 16.7 g |
| | プルコギ | ぶたにく みそ | あぶら さとう かたくりこ | にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし にはら | 1.9 g |
| | クッパふうスープ | とりにく たまご | あぶら ごま かたくりこ | だいこん にんじん ねぎ キャベツ こまつな きくらげ | |
| | りんご | | | りんご | |
| 7・水 | きつねうどん | ぶたにく あぶらあげ なた | うどん あぶら | ねぎ にんじん ほしいたけ | 619 kcal 23.7 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 23.2 g |
| | きりほしだいこんのあえもの | ハム ひじき | さとう ごま あぶら | きりほしだいこん こまつな | 2.8 g |
| | くりいりおにまん | ぎゅうにゅう | ホットケーキミックス さとう さつまいも くり | | |
| 8・木 | むぎいりごはん | | こめ むぎ | | 630 kcal 24.8 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 19.6 g |
| | わふうハンバーグ | ハンバーグ | さとう かたくりこ | ねぎ しめじ | 2.2 g |
| | ごもくスープ | ハム とりにく | はるさめ あぶら | たけのこ にんじん ねぎ こまつな ほしいたけ しょうが | |
| | みずなサラダ | ツナ | さとう あぶら | みずな キャベツ とうもろこし | |
| 9・金 | だいずごはん | だいず | こめ ごま | | 616 kcal 27.7 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 20.5 g |
| | あじフライ(ソース) | あじ おから | こむぎこ パンこ あぶら | | 2.3 g |
| | さわにわん | ぶたにく あぶらあげ | | だいこん にんじん ごぼう ほしいたけ たまねぎ ほうれんそう | |
| | いそかあえ | のり | あぶら | こまつな もやし | |
| 13・火 | むぎいりごはん | | こめ むぎ | | 605 kcal 26.2 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 15.7 g |
| | かじきのこうみやき | めかじき | さとう | ねぎ にんにく しょうが | 2.3 g |
| | けんちんじる | あぶらあげ とうふ こんぶ | さとも あぶら | だいこん にんじん ねぎ ごぼう ほしいたけ こんにやく | |
| | あおなのあえもの りんご | やきぶた | あぶら | キャベツ こまつな りんご | |
| 14・水 | ガーリックトースト | | パン あぶら バター | にんにく パセリ | 624 kcal 25.7 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 26.9 g |
| | とりにくのスープに | とりにく | | こまつな たまねぎ にんじん だいこん | 2.6 g |
| | やさいソテー | ベーコン | あぶら | キャベツ ピーマン とうもろこし | |
| | チョコむしパン | ぎゅうにゅう たまご | ホットケーキミックス さとう チョコレート ココア | | |
| 15・木 | むぎいりごはん | | こめ むぎ | | 615 kcal 26.6 g |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 15.6 g |
| | かれないのからあげ(しょうゆ) | かれない | あぶら | | 2.5 g |
| | だまこじる | とりにく | だまこ あぶら | ごぼう にんじん ほしいたけ しめじ まいたけ えのきたけ こまつな ねぎ みつば | |
| | せりのおひたし | かつおぶし | | せり はくさい | |

| 日・曜 | 献立名 | あかの食品 | さいろの食品 | みどりの食品 | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------------------------------------------|----------------|-----------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| | | おもに体をつくる | おもに熱や力のもとになる | おもに体の調子を整える | |
| ★ 16 ・ 金 | ごはん | | こめ | | 618 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 25.1 g |
| | ちくぜんに | とりにく | さといも あぶら さとう | にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん ほししいたけ こんにゃく | 13.6 g |
| | ごまずあえ | あぶらあげ | さとう ごま | こまつな はくさい | 1.5 g |
| | あじつけのり | のり | | | |
| | いよかん | | | いよかん | |
| 19 ・ 月 | うめしそごはん | | こめ | うめしそ | 648 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 26.3 g |
| | からあげ(2こ) | とりにく | かたくりこ あぶら | | 27.2 g |
| | あおなととうふのスープ | ぶたにく とうふ | あぶら | こまつな ねぎ にんじん ほししいたけ | 2.5 g |
| | もやしのあえもの | ハム | あぶら | もやし きゅうり | |
| 20 ・ 火 | むぎいりごはん | | こめ むぎ | | 622 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 24.1 g |
| | ぶたにくとなまあげのもの | なまあげ ぶたにく | じゃがいも さとう あぶら | たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん ほししいたけ | 16.1 g |
| | のりずあえ | ツナ のり | さとう | こまつな キャベツ | 1.6 g |
| | ぼんかん | パクパクあつぎさんデー | | ぼんかん | |
| 21 ・ 水 | ミートソーススパゲティ | ぶたにく レンズまめ チーズ | スパゲティ あぶら こむぎこ | たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく | 662 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 26.6 g |
| | あおなとコーンのソテー | ベーコン | あぶら | こまつな とうもろこし | 23.0 g |
| | アイスクリーム | | アイスクリーム | | 1.7 g |
| 22 ・ 木 | カレーライス | ぶたにく スキムミルク おから | こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ | たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース | 699 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 25.0 g |
| | ビーンズサラダ | だいず ハム | あぶら さとう | えだまめ きゅうり たまねぎ | 21.0 g |
| | バナナ | | | バナナ | 2.2 g |
| 23 ・ 金 | きなこあげパン | きなこ | パン あぶら さとう | | 628 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 23.8 g |
| | ポトフ | ミートボール | じゃがいも | たまねぎ にんじん だいこん セロリー パセリ さやいんげん | 27.0 g |
| | マカロニサラダ | ツナ | マカロニ マヨネーズ | とうもろこし にんじん きゅうり たまねぎ | 2.0 g |
| 26 ・ 月 | むぎいりごはん | | こめ むぎ | | 624 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 26.7 g |
| | さけのてりやき | さけ | さとう かたくりこ | しょうが | 16.7 g |
| | さつまじる | とりにく とうふ みそ | さつまいも あぶら | ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな | 2.3 g |
| | おひたし | かつおぶし | | はくさい もやし | |
| | オレンジ | | | オレンジ | |
| 27 ・ 火 | キャロットライス | ハム | こめ バター | たまねぎ にんじん パセリ | 635 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 26.5 g |
| | とりにくのコーンフ레이크やき | とりにく チーズ | マヨネーズ パンこ コーンフ레이크 | | 20.4 g |
| | カントリースープ | ベーコン ぶたにく | じゃがいも | キャベツ たまねぎ にんじん セロリー こまつな | 1.7 g |
| | アセロラゼリー | | | アセロラゼリー | |
| 28 ・ 水 | むぎいりごはん | | こめ むぎ | | 613 kcal |
| | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 26.5 g |
| | さかなのあげに | まぐろ | かたくりこ あぶら さとう | しょうが | 17.3 g |
| | のっぺいじる | あぶらあげ とりにく ちくわ | さといも あぶら かたくりこ | にんじん だいこん ごぼう ねぎ | 2.0 g |
| | こまつなのいためもの | ぶたにく | あぶら | こまつな もやし | |
| ※ 食材等により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 | | | | エネルギー | 640 kcal |
| ※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。 | | | | たんぱく質 | 24.0 g |
| ※ パクパクあつぎさんデーでは、地域でとれた野菜を使用しています。 | | | | 脂質 | 17.8~21.3g |
| ※ ★は食物アレルギーの特定原料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。 | | | | 食塩相当量 | 2.5g以下 |