



2月分 学校給食予定通常献立表



令和元年度

厚木市立小鮎小学校

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	
3・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		658 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.6 g
	いわしのかばやき	いわし おから	かたくりこ あぶら さとう		22.1 g
	せんべいじる	とりにく	せんべい	にんじん ごぼう まいたけ ねぎ はくさい	1.6 g
	のりごまあえ	のり	さとう ごま	ほうれんそう にんじん キャベツ	
	ふくまめ	だいず			
4・火	ナン		ナン		623 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.0 g
	まめまめドライカレー	ぶたにく だいず レンズまめ	あぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ	26.2 g
	キャベツとコーンのスープ	ベーコン	あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな とうもろこし	2.0 g
	こふきいも		じゃがいも マーガリン	パセリ	
5・水	むぎいりごはん		こめ むぎ		617 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8 g
	さけのちゃんちゃんやき	さけ みそ	マーガリン さとう	たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ	13.8 g
	いもだんごじる<バクバク厚木産デー> ハスカップゼリー	なると あぶらあげ とりにく	じゃがいも かたくりこ こむぎこ あぶら	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな ハスカップゼリー	1.5 g
6・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		654 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1 g
	チャプチェ	ぶたにく	あぶら さとう はるさめ ごま	にんじん ねぎ にら にんにく	20.0 g
	キムチスープ	とりにく とうふ	あぶら	ほししいたけ ねぎ たまねぎ こまつな はくさいキムチ	1.7 g
りんご			りんご		
7・金	きつねうどん	ぶたにく あぶらあげ なると	うどん あぶら	にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな	636 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1 g
	さつまいものわふうサラダ	かつおぶし	さつまいも あぶら ごま さとう	はくさい にんじん	23.8 g
	こくとうむしパン	とうにゅう たまご	ホットケーキミックス さとう		2.4 g
★10・月	ごはん		こめ		667 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.0 g
	さばのしおやき	さば			23.2 g
	だまこじる	とりにく	だまこ あぶら	ごぼう にんじん まいたけ えのきたけ みつば ねぎ	1.6 g
	せりのおひたし デコボン	かつおぶし		せり はくさい にんじん デコボン	
12・水	ミルクパン		パン		640 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.9 g
	しろみぎかなのフレークやき	メルルーサ	コーンフレーク パンこ マヨネーズ		21.5 g
	はくさいスープ<バクバク厚木産デー> ビーンズサラダ	ぶたにく		にんじん たまねぎ はくさい こまつな えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ	2.3 g
	もも(かんづめ)	だいず いんげんまめ ハム	あぶら さとう	もも	
13・木	ごはん		こめ		696 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			24.0 g
	とりのからあげ	とりにく おから	かたくりこ あぶら		20.5 g
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	2.0 g
	きんぴら		あぶら さとう ごま	にんじん こんにゃく ごぼう	
	パインアップル			パインアップル	
14・金	スパゲッティミートソース	ぶたにく ベーコン チーズ レンズまめ	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム パセリ	687 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9 g
	みずなのサラダ	ツナ	あぶら さとう	みずな キャベツ とうもろこし	23.8 g
	てづくりチョコケーキ	とうにゅう	ホットケーキミックス さとう あぶら マーガリン チョコレート		1.7 g
17・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		631 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.1 g
	ジャージャンどうふ	ぶたにく みそ なまあげ	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 ピーマン	18.6 g
	はるさめスープ	とりにく	はるさめ かたくりこ	ほししいたけ ねぎ こまつな しょうが	1.5 g
いよかん			いよかん		
18・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		697 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.8 g
	なっとう	なっとう			19.5 g
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん	1.8 g
	かつおあえ ぼんかん	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな ぼんかん	

