

2月分 小学校給食予定献立表(松原小学校)

鴻巣市教委員会

日曜	献立名	食 品 の 種 類				エネルギー たんぱく質
		エネルギーのものになる(黄)	体をつくるものになる(赤)	体の調子を整えるものになる(緑)	調味料	
2月	牛乳		牛乳			646
	ごはん	米				
	いわしのかば焼き	油 砂糖	いわしの片栗粉付き		酒 しょうゆ	
	茎わかめのあえもの	油 砂糖	茎わかめ	キャベツ にんじん サラダこんにゃく	酢 しょうゆ こしょう	24.5
	どさんこ汁(北海道の郷土料理)	油 ジャガイモ バター	豚肉 豆腐 みそ	玉ねぎ にんじん にら コーン缶	かつおさばだし	15%
3火	牛乳		牛乳			656
	手巻き寿司 酢飯・手巻きのり	米 砂糖 のり			塩 醋	
	「ソナマヨネーズ	ソソイエグマヨネーズ	まぐろ油漬け	玉ねぎ		
	ステイック卵焼き(2c)		ステイック卵焼き			
	刻みたくあん			たくあん		31.2
4水	すまし汁		豆腐	ねぎ にんじん えのきたけ こまつな	かつおさばだし しょうゆ 塩	
	福豆		各校福豆			19%
	牛乳		牛乳			
	きなこ揚げパン	米粉ツイストパン 砂糖 油	きなこ		塩	609
	鶏肉のトマト煮	油 ジャガイモ 砂糖	鶏肉	にんじん 玉ねぎ しめじ セロリ にんにく トマト缶 バセリ	ケチャップ スープストック 塩 こしょう 赤ワイン	25.1
5木	イタリアンサラダ			キャベツ きゅうり 赤パプリカ コーン缶		16%
	牛乳		牛乳			
	中華丼	米 大麦 油 片栗粉 ごま油	豚肉 いか さつま揚げ うずら卵	にんじん 玉ねぎ はくさい しょうが にんにく	中華だし しょうゆ オイスターソース	602
	五目スープ	春雨 ごま	鶏肉	にんじん ねぎ コーン缶 チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	24.0
	くだもの			いよかん		16%
6金	牛乳		牛乳			605
	カレー南蛮	地粉うどん 油 小麦粉 片栗粉	豚肉 油揚げ	にんじん 玉ねぎ ねぎ	かつおだし カレー粉 しょうゆ 酒 塩	
	笹かまぼこ		笹かまぼこ			25.8
	こまつなのごまあえ	ごま 砂糖		こまつな もやし	しょうゆ	
	牛乳		牛乳			
9月	ツイストパン	ツイストパン				
	手作りパンバーグの ケチャップソースかけ	油 パン粉 砂糖	豚肉 大豆ミート 牛乳 卵	玉ねぎ	塩 こしょう ナツメグ ケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	
	ボイルブロッコリー			ブロッコリー	塩	30.1
	はくさいのシチュー	油 ジャガイモ 米粉	鶏肉 牛乳 ミルクカルシウム	はくさい にんじん 玉ねぎ しめじ	スープストック 塩 こしょう	20%
	牛乳		牛乳			
10火	ごはん	米				652
	揚げじゃがのそぼろ煮	じゃがいも 油 砂糖 片栗粉	豚肉 大豆ミート	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ えだまめ	しょうゆ	
	みぞれ汁	片栗粉	厚揚げ わかめ	だいこん にんじん ねぎ	かつおさばだし しょうゆ 酒 塩	24.3
	牛乳		牛乳			
	コスタリカライス	米 大麦 オリーブオイル 片栗粉	鶏肉 大豆	玉ねぎ しめじ 赤パプリカ ピーマン トマト缶	ケチャップ 中濃ソース しょうゆ デミグラスソース スープストック カレー粉 唐辛子粉 塩 こしょう	
12木	ほうれんそうサラダ			ほうれんそう キャベツ にんじん コーン缶		25.6
	手作りチョコケーキ	小麦粉 チョコレート バター チョコチップ グラニュー糖 粉糖	卵 牛乳		玉ねぎドレッシング ベーキングパウダー	15%
	牛乳		牛乳			
	チャーハン	米 大麦 砂糖 ごま油	チャーシュー なると	にんじん ねぎ 干しいたけ えだまめ	中華だし しょうゆ 酒 塩	607
	わかさぎフライ(低2c・高3c)	油	わかさぎフライ			
13金	ワンタンスープ	ワンタンの皮 ごま油	豚肉	にんじん はくさい もやし ねぎ しょうが	中華だし 塩 しょうゆ	25.4
	くだもの			ネーブル		17%
	牛乳		牛乳			
	冬野菜カレーライス	米 大麦				663
	フルーツポンチ	油 小麦粉 ジャガイモ さつまいも	豚肉	しょうが (にんにく, 玉ねぎ) にんじん だいこん れんこん すりおろしりんご 炒め玉ねぎ	カレー粉 スープストック ケチャップ ウスターソース こしょう 塩	20.5
16月	ふどうゼリー			パイント缶 黄桃缶 りんご缶 こんにゃくダイスレモン		12%

日曜	献立名	食品の種類				エネルギー	たんぱく質
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料		
17 火	牛乳		牛乳				651
	ライスボールパン	ライスボールパン					
	塩焼きそば	蒸し中華めん ごま油	豚肉 なると	にんじん もやし キャベツ にんにく	塩 こしょう 酒 中華だし オイスターソース 唐辛子粉		27.4
	チキンナゲット(低1こ・高2こ)		チキンナゲット				17%
	わかめスープ	こま	わかめ 豆腐	ねぎ にんじん えのきだけ	中華だし 塩 しょうゆ		
18 水	牛乳		牛乳				684
	オムライス	米 大麦 油	鶏肉	にんじん 玉ねぎ ピーマン	スープストック ケチャップ 塩 酒		
	長ねぎのクリームスープ	じゃがいも 米粉 油	鶏肉 牛乳	ねぎ	スープストック 塩 こしょう 白ワイン		23.1
	デザート	いちごクレープ					14%
19 木	牛乳		牛乳				585
	ごはん	米					
	鮭のチャンチャン焼き (北海道の郷土料理)	バター 砂糖 片栗粉	鮭 みそ	キャベツ 玉ねぎ にんじん	酒 みりん しょうゆ		25.9
	茎わかめの煮もの	砂糖 ごま油	茎わかめ さつま揚げ	にんじん こんにゃく	酒 しょうゆ 塩		
20 金	芋だんご汁(北海道の郷土料理)	油 いももち	豚肉	ごぼう にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおさだし		18%
	牛乳		牛乳				615
	黒パン	黒パン					
	チリコンカン	油	大豆 豚肉 大豆ミート	玉ねぎ にんじん にんにく	赤ワイン トマトソース ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう オレガノ チリパウダー		28.1
24 火	せん切りおじゃがのサラダ	じゃがいも 油 ごま 砂糖		キャベツ きゅうり 赤パプリカ	酢 こしょう しょうゆ		18%
	牛乳		牛乳				603
	ごはん	米					
	ぶりの照り焼き		ぶりの照り焼き漬け				
25 水	卯の花炒め	油 砂糖	おから	にんじん ねぎ 干しいたけ ほうれんそう	しょうゆ 酒		25.5
	のつべい汁(新潟県の郷土料理)	油 さといも 片栗粉	鶏肉 豆腐	にんじん ねぎ こんにゃく	しょうゆ 塩 かつおさだし		17%
	牛乳		牛乳				606
	ひじきごはん	米 大麦 油 砂糖	鶏肉 油揚げ ひじき	にんじん ごぼう こんにゃく	しょうゆ 酒 塩		
26 木	ザンギ(北海道の郷土料理)	片栗粉 米粉 油	鶏肉	しょうが にんにく	しょうゆ 酒		30.7
	石狩汁(北海道の郷土料理)	じゃがいも	鮭 豆腐 みそ	はくさい ねぎ にんじん	かつおさだし		20%
	牛乳		牛乳				614
	はちみつパン	はちみつパン					
27 金	マカロニのヒリヒリあえ	マカロニ ホワイトルウ 砂糖 油	鶏肉 あさり 牛乳 チーズ	玉ねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが ねぎ	ケチャップ 豆板醤 チリパウダー スープストック 塩 こしょう		23.2
	コーンサラダ	油 砂糖		キャベツ きゅうり コーン缶 玉ねぎ	酢 塩 こしょう		15%
	牛乳		牛乳				587
	はこだて 函館塩ラーメン	ホット中華めん					
28 土	いももち(北海道の郷土料理)	ボテベースト 片栗粉 油 炒糖	チャーシュー なると	しなちく にんじん キャベツ もやし ねぎ	鶏ガラ とんこつ 中華だし 塩 こしょう		21.2
	くだもの						
	はしは毎日 忘れずに持ってきましょう	給食回数 18回	学校給食摂取基準	エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	2月平均摂取量 626 kcal 25.6g(16.5%)		