

2月予定献立表

平成23年

白岡町(小学校)

日	曜日	献立名			主な材料とその働き			kcal	タンパク質g	
		主食	牛乳	副食	力や熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をとのえるもの			
1	火	かやくごはん	牛乳	いかのしょうがゆき みそしる ポテトサラダ	ごはん あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	牛乳 とりにく あぶらあげ いか ぶたにく とうふ みそ	ごぼう こんにゃく ねしろうが はくさい だいこん にんじん きゅうり とうもろこし	623	27.2	
2	水	しよくパン (いちごジャム)	牛乳	さげグラタン ポトフ	パン いちごジャム じゃがいも マカロニ あぶら パター こむぎこ	牛乳 ウィンナー さげ チーズ	にんじん キャベツ だいこん ブロッコリー かぶ たまねぎ とうもろこし	692	29.3	
3	木	ごはん	牛乳	すきやきふうにい いわしのかばやき おひたし ふくまめ	ごはん あぶら でんぶ さとう	牛乳 やきとうふ ぶたにく いわし だいず	こんにゃく にんじん はくさい ながねぎ えのきだけ ほうれんそう こまつな もやし	725	31.6	
4	金	ソフトフランスパン	牛乳	やきそば とりにくのトマトソースに ほうれんそうソテー	パン ちゅうかめん あぶら バター	牛乳 ぶたこま とりにく ウィンナー	にんじん ピーマン もやし キャベツ たまねぎ エリンギ トマト ほうれんそう とうもろこし	640	31.9	
7	月	きなこあげパン	牛乳	はるさめスープ コーンむし	パン さとう はるさめ ごまあぶら でんぶ ごま あぶら	牛乳 ぶたにく とりにく とうふ なたね油 たまご きなこ	にんじん ながねぎ たまねぎ ねしろうが とうもろこし	625	25.8	
8	火	ごはん (ふりかけ)	牛乳	さばのてりやき ごもくきんぴら とんじり	ごはん だいずあぶら さとう さといも	牛乳 ぶたにく さば さつまあげ あぶらあげ みそ	ねしろうが にんじん ごぼう たけのこ れんこん だいこん にんじん ながねぎ	611	27.2	
9	水	ちゃめし	牛乳	おでん はるまき アーモンドあえ	ごはん ごま アーモンド はるまきのかわ あぶら さとう じゃがいも はるさめ	牛乳 ぶたにく はんぺん ちくわ うすらのたまご さつまあげ	だいこん こんにゃく もやし キャベツ にんじん たら たまねぎ たけのこ しいたけ	640	22.6	
10	木	はちみつパン	シヨア (ストロベリー)	ハンバーグのデミグラスソース ごんさいシチュー きゃべつのソテー	パン あぶら バター こむぎこ	シヨア 牛乳 とりにく ぶたにく みそ チーズ	にんじん たまねぎ だいこん かぶ れんこん しめじ とうもろこし いんげん キャベツ	652	26.7	
14	月	カレーライス	牛乳	チーズオムレツ こんにゃくサラダ	むぎごはん あぶら パター なまクリーム さとう じゃがいも カレールウ ドレッシング	牛乳 たまご ぶたにく チーズ	にんにく ねしろうが にんじん たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	699	24.1	
15	火	こどもパン	牛乳	コロケ ワンタンスープ ぼんかん	パン じゃがいも パター パンこ ワンタンのかわ	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ しいたけ たら ぼんかん	680	24.3	
16	水	ごはん	牛乳	あつあげとやさいのもの ささみのレモンに ごまあえ	ごはん さとう でんぶ ごま じゃがいも	牛乳 なまあげ とりにく	にんじん たまねぎ こんにゃく チンゲンサイ キャベツ もやし にんじん	663	28.0	
17	木	スクールメロン	牛乳	さかなのピザソース ラビオリスー ブロッコリーのマヨネーズいため	パン ラビオリ マヨネーズ こむぎこ さとう あぶら	牛乳 ベーコン ウィンナー さわら チーズ ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ ブロッコリー ピーマン トマト にんにく	678	29.4	
18	金	ごはん	牛乳	すぶた ポークしゅうまい② ナムル	ごはん でんぶ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう しゅうまいのかわ	牛乳 ぶたにく	ねしろうが ピーマン しいたけ たけのこ にんじん もやし こまつな	659	24.2	
21	月	かてめし	牛乳	ちくわのごうみあげ② けんちんじる マカロニサラダ	ごはん あぶら こむぎこ さといも マカロニ マヨネーズ さとう	牛乳 とりにく ちくわ とうふ	にんじん ごぼう しいたけ こんにゃく こまつな だいこん きゅうり ながねぎ ほうれんそう キャベツ	699	29.4	
22	火	くろパン	牛乳	かぼちゃのミートグラタン たまごスープ やさいサラダ	パン あぶら こむぎこ バター ドレッシング でんぶ	牛乳 とりにく ぶたにく チーズ たまご	かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ キャベツ ブロッコリー とうもろこし	688	28.0	
23	水	ごはん	牛乳	あじフライ こじる だいにんとベーコンのきんぴら	ごはん あぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら さとう じゃがいも	牛乳 だいず あぶらあげ みそ あじ ベーコン	だいこん こんにゃく ながねぎ ごぼう	682	25.5	
24	木	ライむぎコッパン	牛乳	ポークストロガノフ ハムエッグ わかめサラダ	パン ハヤシルウ さとう なまクリーム じゃがいも ドレッシング パター	牛乳 ハム ぶたにく たまご わかめ	エリンギ しめじ にんじん たまねぎ カリフラワー とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん	641	30.7	
25	金	おやこうどん	牛乳	かきあげ さんしよくあえ ヨーグルト	じごなうどん さとう ごま こむぎこ でんぶ	牛乳 とりにく なたね油 ごおりとらふ さくらえび ヨーグルト たまご	ながねぎ しいたけ ほうれんそう たまねぎ にんじん もやし こまつな	664	27.5	
28	月	ピピンバ	牛乳	きょうざ② わかめスープ	ごはん さとう ごま あぶら ごまあぶら きょうざのかわ はるさめ	牛乳 ぶたにく なたね油 たまご とりにく わかめ とうふ	もやし にんじん ぜんまい だいこん こんにゃく ほうれんそう にんにく たまねぎ キャベツ ながねぎ	664	26.0	
								基準栄養量	650	25.0
								平均栄養量	664	27.3

◎ はしは毎日もってきましょう

◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。

◎ 毎月19日は「食育の日」です。

2月3日は節分です。

節分に豆をまく習慣は室町時代頃から始まったとされます。

鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。

また、豆を年の数だけ食べると病気がかからないとも言われています。

給食でも福豆がつかます。大豆は、「畑の肉」と言われる程、栄養価が高たんぱく質や貧血を予防する鉄分食物せんいがとても豊富です。しっかり食べましょう。

