

# 2月学校給食献立予定表

平成26年度 上野原小学校



日	曜日	こんだて	【黄の中間の食品】 熱や力のもとになる		【赤の中間の食品】 血や肉、骨などをつくる		【緑の中間の食品】 体の調子を整える		エネルギー・行事 小学校中学年 基準640kcal
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
2	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう ごぼうとりのつくね・なめこじる はくさいとあさりのにびたし・ボンカン	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら ごま	とりにく あさり みそ とうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう しょうが にんにく ほうれんそう はくさい にんじん なめこ ねぎ こまつな ポンカン	654	
3	火	ようふうてまきすし・ぎゅうにゅう いわしのかばやき・おかかあえ はんぺんのすましじる・せつぶんまめ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら ごま	ハム いわし はんぺん だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう チーズ のり ちりめんほし	かんぴょう しょうが こまつな にんじん はくさい ほうれんそう しめじ みつば	節分給食 659	
4	水	ひじきごはん・ぎゅうにゅう すきやきふうに・はくさいのみそじる	こめ むぎ さとう	あぶら	とりにく こおやどうふ とうふ ぶたにく ひじき あぶらあげ みそ なた	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ しらたき ねぎ しめじ しょうが はくさい えのきたけ <u>ほうれんそう</u>	612	
5	木	カレーライス・ぎゅうにゅう わかめサラダ・グレープフルーツ	こめ むぎ カレールー さとう はちみつ じゃがいも	あぶら ごま	ぶたにく わかめ スキムミルク	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり もやし グレープフルーツ	北教研 短縮日課 637	
6	金	にくとん・ぎゅうにゅう キャベツのあえもの・だいこんのみそじる	こめ むぎ さとう	あぶら	ぶたにく みそ かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しらたき キャベツ きゅうり だいこん しめじ こまつな	633	
9	月	あんかけやきそば・ぎゅうにゅう にらたまスープ(たまご) しゃりしゃりのりだいず	ちゅうかめん でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか たまご だいず とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんにく しょうが にんじん だけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ にら	614	
10	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう ほっけのしおやき・いかとだいこんのもの とうふのみそじる	こめ むぎ さとう	あぶら	ほっけ ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だけのこ だいこん こんにゃく ねぎ	601	
12	木	シュガートースト・ぎゅうにゅう ひじきのサラダ(たまご) やさいたっぷりトマトスープ・いよかん	パン さとう じゃがいも はちみつ さつまいも マカロニ	あぶら ごま マーガリン	ぶたにく ひよこまめ イガイガイ 揚げイガイ 揚げイガイ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん とうもろこし れんこん きゅうり にんにく トマト かぼちゃ いよかん	624	
13	金	チキンライス・ぎゅうにゅう さんしょくサラダ・やさいスープ ガトーショコラ	こめ むぎ ガトーショコラ	あぶら マーガリン ドレッシング	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン キャベツ <u>ほうれんそう</u>	バレンタイン給食 624	
16	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう とりのからあげ・はるさめサラダ(たまご) ちゅうかスープ	こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ハム たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん きゅうり はくさい チンゲンサイ	664	
17	火	ミートソースパグティ・ぎゅうにゅう ほうれんそうとコーンのソテー はくさいのポトフ	スパグティ デミグラスソース じゃがいも	あぶら バター オリーブあぶら	ぶたにく ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ セロリー トマト ピーマン ほうれんそう もやし しめじ にんじん とうもろこし はくさい	651	
18	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう まつかぜやき・ひじきのもの もやしのみそじる	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら ごま	とりにく ぶたにく だいず こうやどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん もやし しめじ こまつな	621	
19	木	カレーピラフ・ぎゅうにゅう いかとブロッコリーのソテー ミネストローネスープ・ヨーグルト	こめ むぎ カレーこ マカロニ	あぶら マーガリン	とりにく いか ベーコン 揚げイガイ ヨーグルト 揚げイガイ 揚げイガイ ヒヨコマメ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ ブロッコリー セロリー トマト	620	
20	金	とりごぼうごはん・ぎゅうにゅう にくじゃが・だいこんのみそじる はっさく	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごま	とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごぼう しょうが えだまめ たまねぎ にんじん しらたき グリーンピース だいこん しめじ こまつな はっさく	666	
23	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう とりのてりやき・こんさいのもの とうふのすましじる	こめ むぎ さとう さといも	あぶら	とりにく ぶたにく とうふ わかめ	ぎゅうにゅう	ごぼう だけのこ だいこん こんにゃく にんじん ほししいたけ いんげん えのきたけ	613	
24	火	ぶたキムチどん・ぎゅうにゅう はるさめスープ・フルーツあんじん	こめ むぎ さとう あんにんとうふ はるさめ	ごまあぶら	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ しらたき キムチ にら しょうが にんじん ほししいたけ チンゲンサイ みかん バイン おうとう	680	
25	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう さららのみそやき・やさいとがんものもの はくさいのみそじる	こめ むぎ さとう さといも	あぶら ごま	さらわ みそ がんもどき あぶらあげ	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん ほししいたけ だいこん こんにゃく いんげん はくさい えのきたけ ほうれんそう	613	
26	木	セルフホットドッグ・ぎゅうにゅう ほうれんそうとエリンギのソテー コーンポタージュ・バナナ	パン ベジチマルソース	あぶら バター	フランクフルト ベーコン	ぎゅうにゅう	キャベツ エリンギ もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ バナナ	662	
27	金	わかめごはん・ぎゅうにゅう にこみおてん(たまご) くたくさんみそじる・オレンジ	こめ むぎ さといも さとう	あぶら	さつまあげ みそ ちくわ がんもどき はんぺん うすらのたまご ぶたにく こんぶ	ぎゅうにゅう わかめ	だいこん こんにゃく しめじ えのきたけ ねぎ こまつな オレンジ	606	

※献立は都合により変わる場合があります。

※上野原の野菜等には、下線で表示してあります。

※たまごを含む献立は、マヨネーズを含め、献立の隣に(たまご)と表示してあります。