

2月学校給食献立予定表

平成29年度 上野原小学校



日	曜日	こんだて	【黄の中間の食品】 主に熱や力のもとになる		【赤の中間の食品】 主に血や肉、骨などをつくる		【緑の中間の食品】 主に体の調子を整える		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		
1	木	ソースやきそば・ぎゅうにゅう しらたまスープ(たまご) フルーツのヨーグルトあえ	ちゅうかめん しらたまだんご はるさめ てんぷん	あぶら	ふたにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	しょうが にんにく にんじん もやし ピーマン ほししいたけ おうとう パイナップル たら	たまねぎ	606
2	金	てまきちらしずし(たまご)・ぎゅうにゅう いわしフライ・おかかあえ とうふのすましじる・せつぶんまめ	こめ むぎ さとう パンこ こむぎこ	あぶら	たまご いわし かつおぶし とうふ せつぶんまめ(だいず)	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん かんぴょう ほししいたけ きぬさや はくさい ほうれんそう えのきたけ		節分給食 642
5	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう まつかぜやき・ごもくきんぴら なめこじる	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ふたにく さつまあげ みそ とうふ だいず	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく ごぼう いんげん なめこ えのきたけ ねぎ こまつな		613
6	火	チキンカレーライス・ぎゅうにゅう コールスローサラダ いよかん	こめ むぎ はちみつ じゃがいも カレールー	あぶら ドレッシング ごまあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	しょうが にんにく たまねぎ トマト キャベツ とうもろこし いよかん		北教研 短縮日課 660
7	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう しろみざかなのチリソース・ちゅうかあえ わかめスープ	こめ むぎ てんぷん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	ホキ ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく たまねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり ほうれんそう ねぎ		610
8	木	とりごぼうごはん・ぎゅうにゅう イカとだいこんのもの おふのみそじる	こめ むぎ さとう ふ	あぶら ごま	とりにく いか あぶらあげ みそ ふたにく	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ こんにゃく だいこん いんげん こまつな ねぎ		610
9	金	くろパン・ぎゅうにゅう ラザニア・やさしいソーテー クラムチャウダー	パン テミグラスソース ぎょうざのかわ ポワイトルー	あぶら	ふたにく あさり	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん しめじ ピーマン とうもろこし		718
13	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう ふたにくのしょうがいため・ごぼうサラダ あさりとこまつなのみそじる	こめ むぎ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	ふたにく あさり みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しょうが ごぼう とうもろこし えだまめ こまつな ねぎ えのきたけ		651
14	水	ゆうやけチキンライス・ぎゅうにゅう ゆてやさしい・はくさいのスープ ガトーショコラ	こめ むぎ じゃがいも 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 はくさい ほうれんそう		バレンタイン給食 628
15	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ・きつねあえ かきたまじる(たまご)	こめ むぎ てんぷん	あぶら ごまあぶら	さわら あぶらあげ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが キャベツ こまつな もやし にんじん ねぎ		627
16	金	こどもパン・ぎゅうにゅう チキンのハーブやき・ポテトサラダ バスタいりトマトスープ	パン さとう スパゲティ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら マヨネーズ	とりにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく バジル にんじん とうもろこし セロリ たまねぎ トマト		636
19	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう チンジャオロース・ひきにくとはるさめのスープ ミルクメーク	こめ むぎ さとう はるさめ てんぷん ミルクメーク	あぶら ごまあぶら	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	ピーマン たら にんじん にんにく たけのこ たまねぎ えのきたけ		645
20	火	いちごむしパン・ぎゅうにゅう いりどり・わかめサラダ にこみうどん	むしパンこ うどん さとう いちごジャム	ごまあぶら ごま あぶら	とりにく ふたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが ごぼう たけのこ こんにゃく いんげん とうもろこし きゅうり はくさい しめじ こまつな		609
21	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのごまだれやき・だいずのいそに だいこんのみそじる	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	さば だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん だいこん しめじ こまつな		602
22	木	ふたキムチどん・ぎゅうにゅう さんしょくサラダ ラフランスゼリー	こめ むぎ さとう ゼリー	ごまあぶら	ふたにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ キムチ たら ブロッコリー カリフラワー ヤングコーン		ありがとう給食会 午前短縮日課 624
23	金	きなこあげパン・ぎゅうにゅう ポークビーンズ・やさしいスープ バナナ	パン じゃがいも さとう	あぶら	ふたにく とりにく きなこ だいず	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト こまつな キャベツ バナナ		655
26	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン・キャベツのドレッシングあえ みそワフタン	こめ むぎ さとう てんぷん ワフタン	あぶら ごま	とりにく ふたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし もやし たら		629
27	火	なめし・ぎゅうにゅう にくじゃが・とうふのみそじる ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	ふたにく あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース こまつな ねぎ ひろしまな		673
28	水	ドライカレー・ぎゅうにゅう かみかみサラダ りんご	こめ むぎ カレールー さとう	あぶら マヨネーズ ごま	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ セロリ トマト きりほしだいこん ほうれんそう キャベツ りんご		627

※献立は都合により変わる場合があります。

※たまごを含む献立は、献立の隣に(たまご)と表示してあります。※マヨネーズは、たまごを原材料としないマヨネーズを使用しています。

※上野原の野菜等には、下線で表示してあります。