

2月学校給食献立予定表

平成28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	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう ほっけのしおやき・こんぶとまめのにも じゃがいものみそしる・みかん	こめ じゃがいも さとう	あぶら	ほっけ さつまいも あぶらあげ	みそ だいず こんぶ	ぎゅうにゅう こんぶ	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな みかん	598
2	木	カレーライス・ぎゅうにゅう イカとブロッコリーのソテー デコボン	こめ カレー じゃがいも	あぶら はちみつ	ふたにく いかに	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー デコボン	北教研 短縮日課 621	
3	金	ようふうてまきすし・ぎゅうにゅう にくじゃが・とうふのすましじる まめによるこぶ	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	ハム とうふ ちりめんほし	ぎゅうにゅう こんぶ のり チーズ わかめ	にんじん かんぴょう しょうが たまねぎ しらたき グリーンピース えのきたけ こまつな	節分給食 604	
6	月	むぎごはん・ぎゅうにゅう やしししゃも・こんさいのもの おふのみそしる	こめ さとう おふ	あぶら さといも	ししゃも とりにく	みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごぼう だいのこ 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 こまつな ねぎ	620
7	火	キムチチャーハン・ぎゅうにゅう わかめサラダ・ワンタンスープ バナナ	こめ さとう わんだんのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが にんにく ねぎ はくさい キムチ とうもろこし もやし きゅうり たまねぎ はくさい にら バナナ	594	
8	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう ビーンズバーグ(たまご) ほうれんそうとコーンのソテー・ポトフ	こめ パン じゃがいも	あぶら バター	ふたにく たまご ヒヨコマメ ベーコン ウインナー	ぎゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう もやし しめじ にんじん とうもろこし キャベツ	660	
9	木	むぎごはん・ぎゅうにゅう いりどり・とんじる しゃりしゃりのりだいず	こめ さといも さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ふたにく とうふ だいず みそ	ぎゅうにゅう あおりのり	しょうが れんこん だいのこ こんにゃく ほししいたけ にんじん いんげん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	657	
10	金	シュガートースト・ぎゅうにゅう ポークビーンズ・コーンスープ あまなつ	パン じゃがいも ホワイトルッ	あぶら マーガリン	ふたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ トマト とちり あまなつ	687	
13	月	とりごぼうごはん・ぎゅうにゅう ふたにくとだいこんのもの なめこじる・ほんかん	こめ さとう	あぶら ごま	とりにく ふたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう えだまめ だいこん こんにゃく にんじん いんげん ほんかん なめこ えのきたけ ねぎ こまつな	618	
14	火	ゆうやけチキンライス・ぎゅうにゅう やさしいカレーに・やさしいスープ ガトーショコラ	こめ じゃがいも カレー	あぶら マーガリン	とりにく ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ ほうれんそう	バレンタイン給食 688	
15	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう さばのみそに・やさしいごまあえ けんちんじる	こめ さとう さといも	あぶら ごま	さば とりにく	みそ とうふ	ぎゅうにゅう	しょうが ほうれんそう はくさい もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく こまつな	589
16	木	わかめごはん・ぎゅうにゅう いかとだいこんのもの・さといものみそしる ヨーグルト	こめ さとう さといも	あぶら	いか ふたにく あぶらあげ みそ わかめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	にんじん こんにゃく だいこん いんげん えのきたけ ねぎ ほうれんそう	609	
17	金	ソフトフランスパン・ぎゅうにゅう シューシーからあげ・かむかむサラダ わかめラーメン・オレンジ	パン さとう でんぷん	あぶら ごま マヨネーズ	とりにく ふたにく なると	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく きりぼしだいこん ほうれんそう にんじん キャベツ オレンジ たまねぎ もやし とうもろこし ねぎ	6-3考案献立 741	
20	月	スパゲティミートソース・ぎゅうにゅう さんしょくサラダ だいこんとしょうがのスープ	スパゲティ デミグラスソース	あぶら オリーブあぶら	ふたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム ピーマン ブロッコリー 加わか やぐろ だいこん ほうれんそう	614	
21	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう サーモンフライ・やさしいソテー はくさいスープ	こめ パン こむぎ	あぶら	さけ ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん もやし しめじ ピーマン たまねぎ はくさい ほうれんそう	655	
22	水	むぎごはん・ぎゅうにゅう まつかぜやき・きりぼしだいこんのいために かきたまじる(たまご)・はっさく	こめ パン さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく ふたにく あぶらあげ たまご みそ とうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ いんげん にんじん こまつな ねぎ はっさく	619	
23	木	ふたにくとごぼうのシャキシャキどん ぎゅうにゅう・きつねあえ あらははんべんのすましじる	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ふたにく はんぺん あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが しらたき ごぼう キャベツ こまつな もやし えのきたけ ほししいたけ ほうれんそう	ありがとう給食会 午前短縮日課 605	
24	金	ミルクパン・ぎゅうにゅう チキンのハーブやき・ポテトサラダ パスタいりトマトスープ	パン 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 パスタ にんじん きゅうり とうもろこし セロリ たまねぎ トマト	622	
27	月	カレーむしパン・ぎゅうにゅう やさいとあつあげのもの・ひじきサラダ にこみうどん	むしパン カレー さといも うどん	あぶら ごま マヨネーズ	ふたにく とりにく あぶらあげ ひじき あつあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん だいこん こんにゃく いんげん とうもろこし れんこん きゅうり ほししいたけ こまつな はくさい ねぎ	663	
28	火	むぎごはん・ぎゅうにゅう チンジャオロースー ひきにくとほろろのスープ	こめ はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	ふたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんにく だいのこ たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ はくさい にら	603	

※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、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。