

2月 献立予定表 栄養を考えてしっかり食べよう 小学校用 三原市東部共同調理場

日付	こんだてめい	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	おもなざいりよう			
			血や肉に なる	からだ 体の調子を ととのえる	エネルギーの もとになる	
2(月)	牛乳 ごはん おぶっこ	こいわしのかばやきふう キャベツのごまあえ おぶっこ せつぶんまめ ながのけんの きょうどりより 「おぶっこ」	646 26.5	ぎゅうにゅう こいわし とりにく あぶらあげ みそ しきみそ せつぶんまめ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん しろねぎ	ごめ あぶら さとう でんぶん ごま ほうとう
3(火)	牛乳 コッペパン	やきスパゲッティ たまごとハムのサラダ	512 22.5	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり チキンハム たまご	キャベツ コーン もやし にんじん しろねぎ	コッペパン スパゲッティ あぶら さとう
4(水)	牛乳 コッペパン	ひろしまなとタコのカレーピラフ わかめスープ ひろしまきゅうしょくメニュー	491 19.3	ぎゅうにゅう たこ たまご とりにく とうふ わかめ	たまねぎ ひろしまなづけ にんじん ねぎ	ごめ あぶら ごまあぶら
5(木)	牛乳 コッペパン	チリコンカン コールスローサラダ	496 19.3	ぎゅうにゅう だいす ぎゅうひきにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム バセリ トマト にんにく コーン キャベツ きゅうり	コッペパン マカロニ さとう あぶら
6(金)	牛乳 ごはん	マーポーどうふ おこめんサラダ	577 23.8	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく あかみそ	たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり コーン	ごめ さとう でんぶん おこめん ごま ごまあぶら
9(月)	牛乳 すめし	こぎつねずし しんめいじる ねーブル みはらのきせつりょうり 「しんめいじる」	578 22.9	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あぶらあげ ぶたにく みそ	しょうが にんじん さやいんげん しめじ たまねぎ だいこん ネーブル	ごめ さとう さといも
10(火)	牛乳 コッペパン	ツナマヨサンド ミネストローネ プリン	581 22.0	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	にんじん キュウリ コーン キャベツ たまねぎ トマト にんにく	コッペパン マヨネーズ ごま マカロニ プリン
12(木)	牛乳 コッペパン	チャウダー フレンチサラダ	529 22.4	ぎゅうにゅう ひよこまめ とりにく なまクリーム ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン キャベツ だいこん	コッペパン ジャガイモ こむぎこ あぶら さとう
13(金)	牛乳 ごはん	とりにくのからあげ ごまあえ すまじる	627 25.2	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん たまねぎ	ごめ でんぶん あぶら ごま さとう
16(月)	牛乳 ごはん	カレーライス おかかサラダ	524 18.1	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし	たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ ほうれんそう コーン	ごめ ジャガイモ こむぎこ あぶら さとう
17(火)	牛乳 コッペパン	さけのメープルマスタードソース コーンキャベツ チングンサイのスープ カナダのりょうり 「さけのメープルマスタードソース」	620 26.5	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	キャベツ コーン もやし にんじん たまねぎ チングンサイ しめじ	コッペパン あぶら メープルシロップ さとう ごまあぶら
18(水)	牛乳 ごはん	にくじやが いかとたくあんのあえもの	530 19.8	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまあげ いか	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ たくあん	ごめ ジャガイモ さとう ごま
19(木)	牛乳 ごくとうパン	オニオングーセンスープ ひよこまめのサラダ	504 19.4	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	こくとうパン マヨネーズ
20(金)	牛乳 ごはん	ビビンバ ちゅうかスープ	496 19.4	ぎゅうにゅう ぶたひきにく わかめ とうふ とりにく	こまつな にんじん もやし にんにく たまねぎ しろねぎ	ごめ さとう ごま ごまあぶら
24(火)	牛乳 コッペパン	なづけスパゲッティ カルちゃんサラダ	488 21.5	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ひじき チーズ しらすぼし	たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ ひろしまなづけ にんにく キャベツ えだまめ	コッペパン スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう
25(水)	牛乳 ごはん	さばのみぞやき キャベツのゆかりあえ ゆきけし	600 25.0	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく ちくわ	しょうが キャベツ ゆかり ごぼう はくさい しゅんぎく	ごめ さとう しらたまだんご
26(木)	牛乳 パン	ポテトのベーコンに れんこんサラダ	612 20.3	ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん れんこん キャベツ	パンパン ジャガイモ マヨネーズ ごま
27(金)	牛乳 ごはん	なまあげのちゅうかに かぶのサラダ	595 26.4	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく あかみそ ツナ	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん たけのこ かぶ コーン	ごめ さとう ごまあぶら ごま あぶら

* 今月の栄養価	エネルギー kcal	556	マグネシウム mg	77	レチノール当量 μg	202	食塩相当量g
	たんぱく質 g	22.2	鉄 mg	2.0	ビタミン B1 mg	0.41	
	脂質 g	18.2	亜鉛 mg	2.5	ビタミン B2 mg	0.40	
	カルシウム mg	329	食物繊維 総量 g	4.3	ビタミン C mg	10	2.0