

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

ひ づ け 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		
				ち 血 や肉に なる	からだ の調子を ととのえる	エネルギーの もとになる
2 (月)		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 <div>ながのけんの きょうどりより 「おぶっこ」</div>	646 26.5	ぎゅうにゅう こいわし とりにく あぶらあげ みそ しろみそ 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	こめ あぶら さとう でんぶん ごま ほうとう
3 (火)		やきスパゲッティ たまごとハムのサラダ <div>コッペパン</div>	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)		ひろしまなとタコのカレーピラフ わかめスープ <div>ひろしまきゅうしよくメニュー</div>	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	こめ あぶら ごまあぶら
5 (木)		チリコンカン コールスローサラダ <div>コッペパン</div>	496 19.3	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうひきにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ 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)		マーボー豆腐 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	こめ さとう でんぶん おこめん ごま ごまあぶら
9 (月)		こぎつねずし しんめいじる ネーブル <div>みはらのきせつりより 「しんめいじる」</div>	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	こめ さとう さといも
10 (火)		ツナマヨサンド ミネストローネ プリン <div>コッペパン</div>	581 22.0	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく	にんじん きゅうり 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)		チャウダー フレンチサラダ <div>コッペパン</div>	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 じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
13 (金)		とりにくのからあげ ごまあえ すましじる	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	こめ でんぶん あぶら ごま さとう
16 (月)		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	こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
17 (火)		さけのメーブルマスタードソース コーンキャベツ チンゲンサイのスープ <div>カナダのりより 「さけのメーブルマスタードソース」</div>	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 チンゲンサイ しめじ	コッペパン あぶら メーブルシロップ さとう ごまあぶら
18 (水)		にくじゃが 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 こんにやく さやいんげん キャベツ たくあん	こめ じゃがいも さとう ごま
19 (木)		オニオンスープ ひよこまめのサラダ <div>こくとうパン</div>	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)		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	こめ さとう ごま ごまあぶら
24 (火)		なづけスパゲッティ カルちゃんサラダ <div>コッペパン</div>	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)		さばのみそやき 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	こめ さとう しらたまだんご
26 (木)		ポテトのベーコンに れんこんサラダ <div>パイパン</div>	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	パイパン じゃがいも マヨネーズ ごま
27 (金)		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 こんにやく さやいんげん たけのこ かぶ コーン	こめ 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	1日ノル当量 μg	202	食塩
たんぱく質 g	22.2	鉄 mg	2.0	ビタミン B1 mg	0.41	相当量g
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