






























2月 献立予定表



小学校用

三原市西部共同調理場

ひ づ け 日 付	こ ん だ て め い	カロリー (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 の え る	エ ネ ル ギ ー の も と に な る
2 (月)	  とりにくのピリからに ワンスープ	567 22.8	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	こんにやく さやいんげん たまねぎ にんにく キャベツ にんじん しめじ しょうが	こめ あぶら じゃがいも さとう ワンタン ごまあぶら
3 (火)	  いわしのかばやき そえやさい <b>せつぶんこんだて</b>	601 30.4	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく だいず みそ	しょうが キャベツ だいこん にんじん ねぎ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら
4 (水)	  スイートポテトシチュー フレンチサラダ	606 21.5	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ロースハム	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	パインパン さつまいも こむぎこ パター あぶら さとう
5 (木)	  ひじきごはん しんめいじる みかんゼリー	540 20.8	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ みそ	にんじん さやいんげん しめじ はくさい たまねぎ こんにやく ねぎ	こめ あぶら さとう みかんゼリー
6 (金)	  たこボール はくさいスープ	613 24.4	ぎゅうにゅう たこ あおのり ぶたにく	キャベツ とうもろこし ねぎ にんじん はくさい たまねぎ しめじ	こくとうパン こむぎこ あぶら
9 (月)	  こんこんカレーライス ツナサラダ	547 20.0	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん だいこん キャベツ きゅうり レモン	こめ じゃがいも こむぎこ パター さとう あぶら
10 (火)	  さばのしおやき <b>しんメニュー</b> だいこんとこんにやくのおかかいため すましじる	575 25.5	ぎゅうにゅう さば かつおぶし わかめ	だいこん こんにやく えのきたけ たまねぎ はくさい にんじん ねぎ	こめ ごまあぶら さとう ふ
12 (木)	  ゆきけし だいがくいも	639 19.3	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	ごぼう はくさい にんじん だいこん しめじ	こめ しらたまだんご さつまいも あぶら さとう ごま
13 (金)	  チョコクリーム ポテトとほうれんそうのバターいため ミネストローネ	617 22.0	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく	コッペパン じゃがいも バター あぶら マカロニ
16 (月)	  ジャージャン豆腐 スーミータン	577 25.3	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく とりにく たまご	にんじん たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが チンゲンサイ とうもろこし	こめ さとう でんぶん あぶら
17 (火)	  にくじゃが こまつなごまあえ	575 24.2	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん こまつな もやし	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま
18 (水)	  ハンバーグ ボイルキャベツ ジュリアンスープ	586 24.3	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	コッペパン さとう じゃがいも
19 (木)	  わけぎのおやこん かみってる!GO・GOのため	567 23.8	ぎゅうにゅう とりにく たまご こうや豆腐 ぶたにく あかみそ	わけぎ たまねぎ ごぼう ほししいたけ にんじん こんにやく さやいんげん	こめ さとう あぶら
20 (金)	  ミートソーススパゲティ ハムマヨサラダ <b>ひろしまきゅうしょく</b>	515 20.9	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん しめじ セロリー トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	こめこパン スパゲティ あぶら マヨネーズ
24 (火)	  <b>ひろしまとタコのカレーピラフ</b> ABCマカロニスープ	496 20.0	ぎゅうにゅう たこ たまご ぶたにく	ひろしまなづけ たまねぎ にんじん こまつな	こめ あぶら マカロニ
25 (水)	  <b>さけのメーフルマスタードソース</b> ブロッコリー <b>カナダのりょうり</b> グレイズトマトスープ	547 29.3	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	ブロッコリー たまねぎ にんじん セロリー キャベツ トマト	ロールパン でんぶん あぶら メーブルシロップ さとう げんまい
26 (木)	  ぶたにくのしょうがいため わかめのみそしる	560 24.6	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん しめじ ねぎ	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも
27 (金)	  ごもくちゅうかそば ポテトサラダ かぼちゃマフィン	513 24.0	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ツナ	しめじ とうもろこし にんじん たまねぎ はくさい ねぎ きゅうり	ちゅうかめん あぶら じゃがいも マヨネーズ かぼちゃマフィン

\* 今月の栄養価

エネルギー kcal	569	マグネシウム mg	77	1日ノル当量 $\mu$ g	256	食塩
たんぱく質 g	23.5	鉄 mg	2.2	ビタミン B1 mg	0.31	相当量g
脂質 g	18.5	亜鉛 mg	2.7	ビタミン B2 mg	0.40	
カルシウム mg	319	食物繊維 総量 g	5.3	ビタミン C mg	14	2.1