

2月 献立予定表

小学校用

三原市北部共同調理場

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		
			血 や 肉 に な る	体 の 調 子 を と と の え る	エ ネ ル ギ ー の も と に な る
2 (月)	  いわしのかばやき だいずのさっぱりあえ おにっこじる	595 22.8	ぎゅうにゅう いわし だいず とろろ わかめ	にんじん はくさい えのきたけ たまねぎ しろねぎ	こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう しろごま サラダあぶら
3 (火)	 ごもくラーメン いかときゅうりのちゅうかあえ メープルマフィン	542 25.6	ぎゅうにゅう ぶたにく いか	にんじん たまねぎ もやし しろねぎ きくらげ きゅうり とうもろこし	ちゅうかめん ごまあぶら さとう メープルマフィン
4 (水)	  よしのに ひじきとだいこんのゴマネーズあえ	638 23.1	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりももにく ひじき ツナ	にんじん たけのこ インゲン だいこん ほうれんそう	こめ さといも こんにやく さとう かたくりこ すりごま ノンエッグマヨネーズ
5 (木)	  あつあげのミートソースに フレンチサラダ	568 24.2	ぎゅうにゅう ぶたミンチ あつあげ とりさきみ	たまねぎ にんじん グリーンピース エリンギ キャベツ きゅうり	こめ サラダあぶら かたくりこ さとう
6 (金)	  ひろしまなとタコのカレーピラフ じゃがいものスープ みかんゼリー	505 18.8	ぎゅうにゅう たこ たまご ベーコン	たまねぎ ひろしまな にんじん しめじ パセリ	こめ サラダあぶら じゃがいも みかんゼリー
9 (月)	  とりにくのこめからあげ れんこんのきんぴら とんじる	673 27.4	ぎゅうにゅう とりももにく ぶたにく とろろ みそ	しょうが にんにく れんこん にんじん インゲン たまねぎ しろねぎ	こめ こめこ あぶら しろごま サラダあぶら さとう さといも
10 (火)	  キムチやきそば だいこんのツナサラダ	522 24.0	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん キャベツ はくさいキムチ しろねぎ だいこん きゅうり とうもろこし レモン	コッペパン やきそば ごまあぶら さとう
12 (木)	  とりにくのクリームに チンゲンサイのソテー	650 24.1	ぎゅうにゅう とりももにく なまクリーム ベーコン	マッシュルーム にんじん たまねぎ こまつな チンゲンサイ とうもろこし	パインパン じゃがいも こむぎこ サラダあぶら
13 (金)	  ポークカレー こんさいサラダ	629 19.6	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく しょうが れんこん ごぼう	こめ じゃがいも サラダあぶら ノンエッグマヨネーズ
16 (月)	  かぼちゃのそぼろに ほうれんそうのごまあえ	554 23.3	ぎゅうにゅう ぶたミンチ とりさきみ	たまねぎ にんじん かぼちゃ グリーンピース はくさい ほうれんそう	こめ いとこんにやく サラダあぶら さとう すりごま
17 (火)	  ひろしまなッポリタン アーモンドサラダ	505 19.6	ぎゅうにゅう ちくわ チキンハム	ひろしまな たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム にんにく トマト きゅうり はくさい	こめコパン スパゲティー オリーブあぶら アーモンド さとう サラダあぶら
18 (水)	  ぶたにくのみそいため かきたまじる	531 22.2	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ たまご とろろ	にんじん たまねぎ キャベツ わけぎ しろねぎ しょうが えのきたけ	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ
19 (木)	  ポークビーンズ ミックスサラダ	660 28.4	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ グリーンピース キャベツ きゅうり	リッチパン じゃがいも サラダあぶら さとう
20 (金)	  ホキのこうみやき きりぼしだいこんのマヨあえ あぶっこ	624 30.2	ぎゅうにゅう ホキ ポークハム とりももにく あぶらあげ みそ	ゆかり うめ しょうが きりぼしだいこん にんじん ほうれんそう たまねぎ しろねぎ	こめ ノンエッグマヨネーズ ほうとう さつまいも
24 (火)	 にくうどん わけぎともやしのごまずあえ かぼちゃマフィン	554 24.6	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ チキンハム	たまねぎ にんじん しいたけ しろねぎ わけぎ もやし	うどん しろごま さとう かぼちゃマフィン
25 (水)	  マーボーじゃがいも きりぼしだいこんのナムル	561 21.8	ぎゅうにゅう ぶたミンチ あかみそ ツナ	たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース しょうが にんにく きりぼしだいこん ほうれんそう	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら かたくりこ
26 (木)	  チキンカツサンド (チキンカツ・ゆでキャベツ) マカロニスープ	547 24.0	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	コッペパン あぶら ばんこ こむぎこ シェルマカロニ
27 (金)	  ひろしまなづけ入りシャキッとガバオライス はくさいスープ	550 23.4	ぎゅうにゅう たまご とりミンチ ベーコン	たまねぎ にんじん ひろしまな あかピーマン にんにく はくさい しめじ パセリ	こめ オリーブあぶら さとう じゃがいも

* 今月の栄養価

エネルギー kcal	578	マグネシウム mg	79	レチノール当量 μg	226	食塩
たんぱく質 g	23.7	鉄 mg	2.2	ビタミン B1 mg	0.42	相当量g
脂質 g	18.3	亜鉛 mg	2.6	ビタミン B2 mg	0.40	
カルシウム mg	316	食物繊維 総量 g	5.5	ビタミン C mg	12	2.3