

# 2 月 分 献 立 表

令和3年

小学校

松伏町学校給食センター

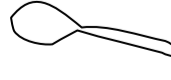
日付	曜日	スプーン	箸	こんだて		あか	き	みどり	えいようか	
				しゅしよく	おかず	ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	セレクト	セレクト	ツイストパン こめこパン (2ねんのみ)	ブロッコリーのシチュー オムレツチャップソース カラフルサラダ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ オムレツ	パン ジャがいも こめあぶら ホワイトルウ さとう	キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ ジュース (アップル&キャロット・パイナップル・オレンジ)	640	20.0
2	火			だいすごはん	よしのじる いわしのごまみそに みずなのわふうあえ	ひじき ちくわ いわしのごまみそに あぶらあげ だいす とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ こん こん でんぶん	だいこん にんじん ねぎ しめじ こまつな もやし はくさい みずな	614	26.1
3	水			ごはん	はるさめスープ ぎょうざ 2こ チンジャオロースー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	こめ こん こん でんぶん こん はるさめ	ピーマン あかピーマン だけのこ しいたけ もやし にんじん チンゲンサイ ぎょうざ	660	25.9
4	木			じごなうどん	あんかけうどん ちくわのいそべあげ じゃがいものにももの	とりにく ちくわ あおのり ぶたにく ぎゅうにゅう	めん やきふ でんぶん てんぶんこ こめあぶら じゃがいも さとう	にんじん はくさい こまつな ねぎ しいたけ たまねぎ グリンピース	658	27.1
5	金			ごはん	あおさのみそしる ぶたにくのしょうがやき こんさいのさっぱりいため	あぶらあげ あおさ とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こん こん でんぶん さとう	だいこん えのきたけ ねぎ しょうが きりほしだいこん れんこん にんじん えだまめ	658	27.4
8	月			こどもパン スライス	ふゆさやいのコンソメスープ ハンバーグデミグラスソース ツナポテト	とりにく ハンバーグ ツナ チーズ ぎゅうにゅう	パン デミグラスソース さとう ジャがいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん はくさい かぶ かぶのは みずな パセリ マッシュルーム とうもろこし	658	26.8
9	火			ごはん	ちゅうかごもくスープ しろみさかなのあますあんかけ もやしとメンマのいたためもの	いか ぶたにく うずらたまご しろみさかなフリッター ぎゅうにゅう	こめ こん こん でんぶん さとう	だけのこ にんじん しいたけ はくさい もやし こまつな メンマ	668	23.9
10	水			むぎごはん	ほうれんそうカレー コールスロー かたぬきチーズ	ぶたにく チーズ とりレバー ぎゅうにゅう	こめ むぎ カレーウ こめあぶら	ほうれんそう たまねぎ エリンギ あかピーマン しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん	674	23.5
12	金			ごはん	くすしどうふとゆばのみそしる にくじゃがコロック のらぼうないりにびたし	とうふ ゆば あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ にくじゃがコロック こめあぶら さとう	にんじん だいこん ほうれんそう のらぼうな はくさい	667	24.1
15	月			むぎごはん	マーボーどん チヂミ ナムル	とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん こん こめあぶら こん	にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく こまつな だいこん もやし チヂミ	664	24.9
16	火			ごはん	だいこんとなまあげのみそしる たちうおのりきゅうあげ ほうれんそうのいたためもの	なまあげ ベーコン たちうおのりきゅうあげ ぎゅうにゅう	こめ こん こん	ねぎ だいこん こまつな ほうれんそう はくさい しめじ	683	26.9
17	水			あげばん (きなこ)	いなかふうスープ とうふのクリームに	きなこ とりにく とうふ ベーコン パジャメルソース ぎゅうにゅう なまクリーム	パン こめあぶら アーモンド さとう バター	だいこん はくさい にんじん ねぎ たもぎだけ たまねぎ しめじ パセリ	650	23.6
18	木			ソフトめん	ほうとうふううどん さつまあげ きりほしだいこんのあえもの	とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	めん こん こん さといも こん	きりほしだいこん にんじん こぼう だいこん かぼちゃ ねぎ えのきたけ しめじ きゅうり	651	31.0



## 19 に ち は し ゃ く い く の ひ



19	金			ちやめし	おでん あつやきたまご ごまあえ	あげボール こんぶ ちくわ がんもどき さつまあげ つみれ あつやきたまご ぎゅうにゅう	こめ こん こん じゃがいも さとう ごま	だいこん こんにゃく こまつな はくさい もやし	649	26.5
22	月			ごはん	ちゅうかふうたまごスープ にらまんじゅう 2こ チリソースに こざかなふりかけ	えび いか たまご とりにく にらまんじゅう ぎゅうにゅう	こめ でんぶん こん こん こまあぶら さとう こざかなふりかけ	ねぎ しょうが にんにく トマト もやし にんじん チンゲンサイ しいたけ	665	37.6
24	水			ごはん	けんちんじる さばのじぶやき ほそぎりこんぶのいたためもの	とうふ あぶらあげ さばのじぶつけ こんぶ さつまあげ ぎゅうにゅう	こめ ジャがいも こめあぶら さとう ごま こん こん	にんじん だいこん こまつな ねぎ しいたけ こぼう こんにゃく	656	25.8
25	木			ちゅうかめん	ジャージャーめん はくさいとこんにゃくの ちゅうかサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	めん こん こん さとう でんぶん こまあぶら	たまねぎ ねぎ だけのこ しいたけ グリンピース しょうが にんにく こんにゃく はくさい にんじん きゅうり	675	28.7
26	金			チキンライス	はくさいのクリームに はなやさいのソテー せとか 1/4こ	とりにく ぶたにく ベーコン パジャメルソース チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム ハム	こめ バター こん こん オリーブオイル ホワイトルウ	たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト にんにく はくさい にんじん カリフラワー ブロッコリー きピーマン せとか	664	30.3

- ※ 献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。
- ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。
- ※ (★)印の日に、放送用資料があります。
- ※ 「スプーン」は、の印のついた日に持ってきましょう。

1日(月)は、ジュースセレクトです!  
アップル&キャロット・パイナップル・オレンジ  
のなかから、じぶんのえらんだものがです。  
おたのしみに!

へいぎん



659 26.7