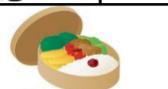




2月分 給食献立予定表



さくら市立押上小学校

日付	こ ん だ て め い	加り-kcal 外(ケイ) しつ(g) しよくえん(g)	お も な ざ い り ょ う					
			おもにちやくになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにちからやねつのもとになる	
1 (火)	ごはん ぎゅうにゅう おまめとかぼちゃのコロッケ キャベツのしおこんぶあえ こんさいごまじる	673 21.1 19.8 1.72	こんぶ とうふ だいず くろまめ	ぎゅうにゅう みそ きんときまめ	だいこん ごぼう キャベツ こんにやく	にんじん ねぎ かぼちゃ	ごめ サラダあぶら パンこ こむぎこ	ごまあぶら ごま さといも
2 (水)	【せつぶんこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめしょうゆに ツナのりすあえ じゃがいもとニラのみそしる ふくまめ	690 29.7 18 2.41	ツナ いわし のり	ぎゅうにゅう みそ だいず	うめ にんじん にら	ほうれんそう たまねぎ はくさい	ごめ ごま	さとう じゃがいも
3 (木)	きなこあげパン ぎゅうにゅう にくだんご しろいんげんのポターージュ ブロッコリーとチーズのサラダ	627 22.3 26.4 2.62	とりにく きなこ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん ほうれんそう えだまめ ねぎ しょうが	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン バター ドレッシング	さとう サラダあぶら ごま
4 (金)	ごはん ぎゅうにゅう サバカレーみそづけやき きりほしだいこんのいりに のっぺいじる	666 24 22.1 1.91	さば あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく	きりほしだいこん にんじん いんげん こんにやく	ほししいたけ だいこん ねぎ	ごめ さとう でんぷん	さといも サラダあぶら
7 (月)	しよくパン(いちごジャム) ぎゅうにゅう しろみさかなフライ(ソース) ポパイサラダ ミネストローネスープ	623 23.8 22.3 2.92	ほき ベーコン	ぎゅうにゅう だいず	セロリー もやし トマト とうもろこし たまねぎ パセリ だいこん	ほうれんそう にんじん にんにく	パン じゃがいも パンこ でんぷん ジャム	サラダあぶら マカロニ こむぎこ ドレッシング
8 (火)	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ひじきとまめのサラダ いちごヨーグルト	673 21.5 15.9 2.38	とりにく ひよこまめ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ にんにく りんご えだまめ	にんじん しょうが キャベツ ねぎ	ごめ ドレッシング カレー	サラダあぶら じゃがいも
9 (水)	【はつうまこんだて】 ごはん ぎゅうにゅう わかさぎフライ しもつかれ なめこじる	57.8 22 14.3 1.67	わかさぎ さけ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう だいず とうふ	だいこん なめこ しょうが	にんじん こまつな	ごめ サラダあぶら	でんぷん さとう
10 (木)	うじいえにこみうどん ぎゅうにゅう いろどりやさいのたまごやき ごぼうサラダ ミニこめこパン	59.7 26.2 22.1 3.47	たまご あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ こまつな ほうれんそう	ごぼう キャベツ ねぎ	ごめこパン うどん ごま	さとう でんぷん ごまあぶら
14 (月)	スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう ハートコロッケ ヨーグルトあえ ミニはちみつパン	60.5 23.2 20.8 2.62	ウインナー チーズ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト みかん パイン	ピーマン にんにく もも	スパゲティ パン パンこ ハチミツ さつまいも じゃがいも でんぷん こむぎこ さとう サラダあぶら	
15 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくどんのく(とりそぼろ・いりたまご・おひたし) とうふのみそしる	56.1 20.7 14.3 2.22	たまご とりにく わかめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう とうふ みそ	こまつな たまねぎ にんじん	もやし しょうが	ごめ ごま	さとう
16 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのねぎしおやき うめふうみあえ どさんこじる	58.2 25.4 13.5 1.68	ほっけ ぶたにく	ぎゅうにゅう みそ	こまつな にんじん ねぎ うめ きゅうり	キャベツ とうもろこし はくさい たまねぎ	ごめ サラダあぶら ごまあぶら	ドレッシング バター じゃがいも
17 (木)	 おべんとうのひ 							
18 (金)	ごはん ぎゅうにゅう わかめともやしのナムル にらまんじゅう マーボーどうふ	64.4 25.2 18 2.25	わかめ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう とうふ	もやし にんにく にら キャベツ	にんじん ねぎ しょうが	ごめ ごま でんぷん	ごまあぶら さとう こむぎこ
21 (月)	フルーツクリームサンド ぎゅうにゅう (コッペパン・フルーツクリーム) スコッチエッグ ポトフ	64.7 23 27.3 2.38	とりにく たまご ウインナー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	みかん パイン キャベツ かぶ	もも たまねぎ にんじん	パン じゃがいも	さとう パンこ
22 (火)	ごはん ぎゅうにゅう はるまき ひじきとツナのナムル ちゅうかふうコーンスープ	72.7 19.7 26.4 2.16	ぶたにく ひじき たまご ツナ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	もやし こまつな パセリ キャベツ	にんじん たまねぎ とうもろこし	ごめ はるさめ でんぷん ごま	サラダあぶら こむぎこ ごまあぶら さとう
24 (木)	くろしよくパン ぎゅうにゅう スペインふうオムレツ グリーンサラダ ニョッキのかぼちゃクリームに	60.9 29.8 20.1 2.77	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ベーコン	キャベツ アスパラ にんじん ブロッコリー たまねぎ かぼちゃ ピーマン こまつな マッシュルーム ほうれんそう		パン ニョッキ じゃがいも	くろさとう ドレッシング
25 (金)	【6ねんせいリクエストこんだて】 わかめごはん ぎゅうにゅう とりのカラアゲ かいそうサラダ とんじる シューアイス	64.7 30.6 17.4 3.45	とうふ とりにく わかめ みそ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	キャベツ ごぼう はくさい こんにやく	にんじん だいこん ねぎ こまつな	ごめ サラダあぶら ドレッシング	じゃがいも でんぷん シューアイス
28 (月)	セルフやきそばパン ぎゅうにゅう (コッペパン・やきそば) あげぎょうざ(2こ) レンコンとひじきのサラダ	66.0 24.9 23.2 3.04	ぶたにく ひじき	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ブロッコリー キャベツ にら ねぎ	にんじん れんこん もやし にんにく	パン やきそばめん さとう こむぎこ	マヨネーズ サラダあぶら ごまあぶら

★ 小学校中学年一人一回あたりの学校給食 摂取基準
エネルギー 650Kcal たんぱく質24.4g 脂質 18.1g

★ 材料等の都合により、献立が変更する場合があります。

大豆の栄養パワー
大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境をととのえる大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

大豆からできる食品

- おから
- 豆乳
- 豆腐
- 納豆
- しょうゆ
- 油揚げ
- 生揚げ(厚揚げ)
- みそ

いろいろな大豆加工品で、大豆を食べましょう。