

2月のきゅうしょくこんだてよていひょう

矢板市立矢板中央学校給食
共同調理場 (矢板小学校内)

日付	こんだてめい		おもなざいりょう (※使用量が少ない食品や一部の調味料については記載しておりませんのでご注意ください)				栄養価		
	※毎日牛乳が出ます ※材料等の都合により、献立を 変更する場合があります。あらかじめ ご了承ください。		【赤】体をつくるものになる		【緑】体のちようしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵・大豆		小魚・乳製品・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま	1食分 - kcal
								たんぱく質(g)	脂質(g)
								食塩相当量(g)	
1月	とりごぼろごはん (ごはん)	大豆 ウィーク (大豆・大豆 製品を使っ ています)	とりにく		にんじん	ごぼろ しいたけ かんぴょう こんにゃく	こめ		655
	(まぜごはんのぐ)								25.5
いろどりやさいのたまごやき	たまご ふたにく			にんじん ほうれんそう	たまねぎ				25.3
こおりとうふのとうにゆじる	こおりとうふ とうにゆう			にんじん ほうれんそう	ねぎ				2.0
いちごパン			だっしふんにゆう		いちご		こむぎこ さとう	マーガリン	647
いわしのカリカリフライ	いわし				しょうが		じゃがいも こめこ	あぶら	27.7
ハムチーズサラダ	ハム		チーズ		きゅうり キャベツ			ドレッシング	27.6
きつねうどん	とりにく あぶらあげ			にんじん ほうれんそう	ねぎ しいたけ		うどん		2.5
せきはん	あずき						もちごめ	ごま	684
とりにくのこうみやき	とりにく				にんにく しょうが			ごまあぶら	33.3
しもつかれ	さけ あぶらあげ だいず		にんじん	だいこん		さとう		19.6	
ゆばとかんぴょうのみそしる	ゆば みそ とうふ		ほうれんそう	かんぴょう ねぎ				2.2	
2火	ごはん					こめ		642	
	なっとう	なっとう						23.9	
	れんこんサラダ				れんこん きゅうり キャベツ コーン		ドレッシング ごま	18.4	
	きりたんぼじる	とりにく		にんじん	はくさい ねぎ ごぼろ しめじ しらたき	きりたんぼ		1.3	
3水	きなこトースト	きなこ	だっしふんにゆう			こむぎこ さとう	バター	703	
	クラムチャウダー	ベーコン あさり	ぎゅうにゆう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	あぶら	21.1	
	シーザーサラダ			にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり	クルトン	ドレッシング	26.3	
もも				もも			2.2		
8月	ごはん					こめ		647	
	マーボー豆腐	ふたにく とうふ みそ		にんじん なら	しょうが ねぎ しいたけ にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら	23.9	
	はるさめのちゅうかサラダ	ハム		にんじん	もやし きゅうり	はるさめ	ごまあぶら	19.7	
	あんにんぷうプリン	とうにゆう			もも あんず	さとう		1.8	
9火	クロワッサン		だっしふんにゆう			こむぎこ さとう	バター	625	
	チキンのオープンやき	とりにく	チーズ	あかピーマン パセリ		パンこ		27.3	
	グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり			27.8	
こまつなのわふうパスタ	ベーコン		こまつな	たまねぎ にんにく ねぎ	スパゲティ	あぶら	3.2		
10水	むぎごはん					こめ むぎ		608	
	さんまのみぞれに もやしのいそごまあえ	さんま			だいこん	さとう		23.4	
	けんちんじる	とりにく とうふ		にんじん	だいこん ごぼろ ねぎ こんにゃく	さといも	あぶら	19.6	
12金	ココアあげパン		だっしふんにゆう			こむぎこ さとう	あぶら	690	
	やさしいくだんご	とりにく ふたにく		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ りんご しょうが	ごま		22.7	
	ナッツサラダ		チーズ		えだまめ	アーモンド カシューナッツ		34.0	
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ キャベツ			3.0	
15月	ごはん					こめ		659	
	ハッシュドポーク	ふたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース		あぶら	22.5	
	ハートオムレツ	たまご				さとう	あぶら	22.1	
	はなやさいのサラダ			ブロッコリー アスパラガス	カリフラワー コーン		ドレッシング	2.9	
16火	フィッシュバーガー (まるパン)		だっしふんにゆう			こむぎこ さとう		639	
	(しろみざかなフライ)	ほき				パンこ こむぎこ	あぶら	25.1	
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	23.8	
ポークビーンズ	ふたにく だいず ベーコン		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	あぶら	2.8		
17水	ごはん					こめ		616	
	わふうおろしハンバーグ	とりにく ふたにく			だいこん りんご しょうが にんにく		あぶら	26.1	
	ツナのりすあえ	ツナ	のり	ほうれんそう	はくさい	さとう		20.0	
とうふとわかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ			2.1		
18木	ごはん					こめ		653	
	ギョーザのあますがけ	とりにく ふたにく		なら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう	あぶら	23.4	
	ホイコーロー	ふたにく		にんじん ビーマン	キャベツ しょうが にんにく	でんぷん	ごまあぶら	20.5	
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん なら	たけのこ きくらげ	はるさめ		2.2	
19金	しょうゆラーメン (ちゅうかめん)					ちゅうかめん		630	
	(ラーメンスープ)	ふたにく うずらたまご		にんじん	キャベツ ねぎ もやし		ごまあぶら	26.6	
	やさしいちゅうかあえ	ふたにく		にんじん	だいこん えだまめ コーン きゅうり		ドレッシング	18.9	
はらじゅくドック	たまご	だっしふんにゆう			バナナ	こむぎこ さとう	3.8		
22月	ごはん					こめ		689	
	チーズてりやきチキン	とりにく	チーズ					30.3	
	もやしのナムル			ほうれんそう にんじん	もやし		ごまあぶら ラーユ	22.9	
	なめこととうふのみそしる	とうふ みそ		こまつな	ねぎ なめこ			2.4	
シューアイス	たまご	なまクリーム			こむぎこ さとう				
24水	ごはん					こめ		647	
	さばのしおやき	さば						26.7	
	ひじきのいために	ふたにく だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		さとう	あぶら	18.5	
さつまいもとこまつなのみそしる	みそ		こまつな	ねぎ たまねぎ	さつまいも		2.6		
25木	ごはん					こめ		651	
	あつやきたまご	たまご				さとう	あぶら	26	
	すきやきふう	ふたにく とうふ		にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ	さとう		21.2	
	ゆずかつおあえ	かつおぶし		にんじん	きゅうり もやし			2.2	
やさしいふりかけ	のり		かぼちゃ トマト ほうれんそう	コーン	さとう	ごま			
26金	ホットドック (コッパパン)		だっしふんにゆう			こむぎこ さとう		714	
	(フランクフルト)	フランクフルト						27	
	(ポイルキャベツ)				キャベツ			27.7	
	ニョッキのクリームに	とりにく	ぎゅうにゆう	ブロッコリー にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	じゃがいも こむぎこ	あぶら	3.0	
ミルクコーヒー					さとう				

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.0g 脂質：18.0g 食塩相当量：2.0g
 今月の平均 エネルギー：656kcal たんぱく質：25.7g 脂質：23.0g 食塩相当量：2.4g
 ※記載している栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の量で計算しています。実際の摂取量には個人差があります。

初午献立