

# 2月のこんだてよていひょう



平成27年 沢石共同調理場

日	こんだてめい		おもにちやにく ほねになるもの(あか)	おもにからだのちようしよ とどのえるもの(みどり)	おもにねつちやからに なるもの(きいろ)	そのた (ちようみりよう)	えいようか				備考欄	検査結果 (単位:kg /Bq)セシ ウム134・ 137
							エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しつ (g)	えんぶん (g)		
2 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう てりやきチキン きりぼしだいこんのソースいため みそしる	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・みそ	きりぼしだいこん・にんじん キャベツ・もやし・こまつな ねぎ	ごはん・さとう・あぶら じやがいの	しょうゆ・酒 ソース・かつおぶし	580	25.3	12.7	2.1		ND
3 (火)	コッペパン	ぎゅうにゅう ビーマンのにくづめフライ サラサバサラダ だいずのスープ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう・ハム・だいず ビーマンのにくづめフライ せつぶんまめ・ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ セロリ・パセリ	コッペパン・じやがいの 卵不使用マヨネーズ あぶら	塩・こしょう コンソメ・酢	676	24.4	26.1	2.8	給食コンクール 入賞作品より	
4 (水)	ソフトめん	ぎゅうにゅう きつねもち だいずいりおひたし けんちんじる	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・みそ あぶらあげ・だいず	ごぼう・にんじん・ねぎ・だいこん はくさい・ぶなしめじ・キャベツ ほうれんそう	ソフトめん・あぶら・さといも もち・こんにやく	しょうゆ かつおぶし	670	27.8	15.9	3.6		
5 (木)	ごはん	ぎゅうにゅう しゅうまい ちゅうかサラダ マーボーだいこん	ぎゅうにゅう・しゅうまい ぶたひきにく・みそ・ハム ちゅうかくらげ	だいこん・だいこんのは・ねぎ しょうが・ほししいたけ・にんじん たまねぎ・キャベツ	ごはん・あぶら・かたくりこ さとう・はるさめ・ごま ごまあぶら	しょうゆ・ラー油 酢・豆板醤 テンメンジャン・酒	659	25.3	18.0	2.3		
6 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう あじつきのり さばのさんみやき ジャがいのきんぴら おこじる	ぎゅうにゅう・あじつきのり さかな(さば)・ぶたにく みそ・あずき	ねぎ・しょうが・にんじん・ごぼう だいこん・たまねぎ・にんにく	ごはん・さとう・ごま あぶら・じやがいの さといも	しょうゆ・みりん 酒・かつおぶし 塩	672	27.1	17.6	2.9		ND
9 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう やきざかな ごもくにまめ みそしる	ぎゅうにゅう・さかな(さけ) だいず・あぶらあげ とりにく・みそ	にんじん・ごぼう・もやし だいこん・ねぎ	ごはん・じやがいの あぶら・さとう	酒・塩 しょうゆ かつおぶし	615	29.5	14.9	3.0		
10 (火)	しよくパン	ぎゅうにゅう ミートサンドのぐ(ミートソース・キャベツ) やさいスープ くだもの	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく とりにく こなチーズ	たまねぎ・にんじん・パセリ マッシュルーム キャベツ・パセリ・コーン・オレンジ	しよくパン・あぶら こむぎこ・さとう じやがいの	塩・こしょう スーパーストック トマトケチャップ	612	25.6	15.5	3.7		
11 (水)		●○ けんこくきねんの日 ○●										
12 (木)	ごはん	ぎゅうにゅう ひじきてづくりふりかけ だいこんとぶたにくのにも しみ豆腐のみそしる	ぎゅうにゅう・ひじき かつおぶし・ぶたにく しみ豆腐・みそ	たまねぎ・だいこん・グリーンピース えのきたけ・にんにく・しょうが にんじん・こまつな・ねぎ	ごはん・あぶら・さとう じやがいの・ごま	しょうゆ・みりん 塩・酒 かつおぶし	591	22.5	14.6	2.4		ND
13 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう ウィンナーベーコンまき はるさめサラダ ワンタンスー りんごとカルピスゼリー	ぎゅうにゅう・ハム・ぶたにく ウィンナーベーコンまき きんしたまご・わかめ・ごはんのもと	キャベツ・もやし・にんじん・にら ほししいたけ	ごはん・あぶら・さとう ワンタンのかわ・はるさめ りんごとカルピスゼリー	しょうゆ・酢・塩 中華ストック	700	22.1	22.3	2.4	北保育所の リクエストメニュー	
16 (月)	キムタクごはん	ぎゅうにゅう かいそうサラダ なめこじる	ぎゅうにゅう・ぶたにく ツナ・ミックスかいそう とうふ・みそ	はくさい・キムチ・つぼづけ キャベツ・あかピーマン・にんじん ねぎ・だいこん・なめこ	ごはん・あぶら さとう・ごまあぶら	酢・しょうゆ かつおぶし	585	23.6	15.0	4.0	給食コンクール 入賞作品より	
17 (火)	まるパン	ぎゅうにゅう さかなフライ ポイルキャベツ タルタルソース あおなとコーンのスープ デザート	ぎゅうにゅう・とりにく しろみさかなフライ	にんじん・たまねぎ・パセリ キャベツ・こまつな・コーン	まるパン・あぶら タルタルソース・こむぎこ さとう	しょうゆ・塩 スーパーストック ベーキングパウダー・ココア	766	26.7	28.6	2.4		
18 (水)	ごはん	ぎゅうにゅう はくさいサラダ ハヤシライス くだもの	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・にんにく ピーマン・マッシュルーム・しょうが はくさい・パセリ・ぼんかん	ごはん・あぶら・さとう じやがいの 卵不使用マヨネーズ	酢・塩・こしょう ハヤシライス・トマトケチャップ ドミグラスソース	669	18.8	21.4	2.4		ND
19 (木)	ドッグパン	ぎゅうにゅう ウィンナー キャベツのソテー はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう・あさり ウィンナー	キャベツ・にんじん・はくさい マッシュルーム・ほうれんそう	ドッグパン・あぶら こむぎこ・バター じやがいの	塩・こしょう スーパーストック トマトケチャップ・ソース	605	24.1	18.6	3.4		
20 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう にしよくそばろ すきこんぶのこうみあえ みそしる	ぎゅうにゅう・とりひきにく たまご・すきこんぶ わかめ・みそ	しょうが・いんげん・もやし ねぎ・しょうが・たまねぎ	ごはん・あぶら じやがいの・さとう ごまあぶら	しょうゆ・塩・酒 こしょう・ラー油 かつおぶし・酢	601	25.7	15.7	2.9		
21 (土)	ごはん	ぎゅうにゅう プリのてりやき ふろふきだいこん あさづけ だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう・さかな(ぶり) みそ	にんじん・だいこん・だいこんのは キャベツ・はくさい	ごはん・あぶら さとう・じやがいの	塩・酒・みりん かつおぶし	666	27.2	18.2	3.0		
23 (月)		さんかんび 繰替休業日										ND
24 (火)	しよくパン	ぎゅうにゅう いちごマーガリン ハニーマスタードチキン ほうれんそうのソテー さつまいものミルクスープ	ぎゅうにゅう・とりにく	にんにく・ほうれんそう・コーン にんじん・グリーンピース パセリ	しよくパン・いちごマーガリン はちみつ・バター・さつまいも じやがいの・コーン・スターチ	塩・こしょう・白ワイン つぶマスタード スーパーストック	639	29.0	18.0	2.6		
25 (水)	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう にくまん かんびょうナムル かんとんめんスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく いか・えび にくまん	かんびょう・ほうれんそう ねぎ・はくさい・もやし にんじん・しょうが	ちゅうかめん・ごま・あぶら さとう かたくりこ	しょうゆ・塩・こしょう 冷凍豚骨・酢 中華スープの素	619	27.2	16.7	1.6		
26 (木)	ドライカレー	ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ はくさいスープ くだもの	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく わかめ・ベーコン	たまねぎ・マッシュルーム・しょうが にんじん・キャベツ・きゅうりにんにく はくさい・ねぎ・コーン・グリーンピース・オレンジ	ごはん・あぶら バター・こむぎこ こんにやく	しょうゆ・塩・カレー粉 コンソメ・酢・こしょう 中華スープの素	657	23.8	17.8	3.3	パースデー きゅうしよく	
27 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう にくじゃが みそしる なっとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく なっとう・あぶらあげ みそ・わかめ	たまねぎ・にんじん・だいこん ねぎ・グリーンピース	ごはん・あぶら じやがいの・さとう いとこんにやく	しょうゆ・みりん 和風だしの素 酒・かつおぶし	690	28.3	19.0	2.6		
学校給食摂取基準							660	13~28	18~22	3未満		

\* 材料のつごうにより、こんだてが変更になる場合がありますので、ごりようしょう下さい。