

2月のこんだてよていひょう



平成26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き とどのえるもの(みどり)	おもにねつやちからに なるもの(きいろ)	えいようか				備考欄	検査結果 (単位: kg /Bq) セン ウム134・ 137
						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	えんぶん (g)		
3 (月)	むぎごはん	ぎゅうにゅう なまあげのにくみそに おひたし こくとうピーナツ	ぎゅうにゅう・だいず とりひきにく・なまあげ かつおぶし・みそ	たまねぎ・にんじん・ピーマン ほうれんそう・もやし	むぎごはん・さとう ピーナツ・くろざとう じゃがいも	621	25.2	17.1	1.6		ND
4 (火)	ドッグパン	ぎゅうにゅう フルーツクリームあえ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・ベーコン いんげんまめ	たまねぎ・にんじん パセリ・パイン缶・みかん缶 バナナ・もも缶・トマトピューレ	ドッグパン・なまクリーム さとう・じゃがいも あぶら	674	22.2	17.8	2.3		
5 (水)	むぎごはん	ぎゅうにゅう ちくわのにしよくあげ はくさいのしおこぶあえ みそしる	ぎゅうにゅう・ちくわ あおのり・こんぶ とうふ・みそ	はくさい・きゅうり にんじん・ねぎ	むぎごはん・あぶら こむぎこ・じゃがいも	626	23.0	15.8	2.7		
6 (木)	むぎごはん	ぎゅうにゅう しょうがやきどんのぐ きりぼしだいこんのあえもの みそしる	ぎゅうにゅう・ぶたにく ハム・わかめ みそ・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・しょうが グリーンピース・きりぼしだいこん キャベツ・だいこん	むぎごはん・あぶら じゃがいも・さとう ごま・ごまあぶら	601	25.3	16.8	2.4		ND
7 (金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう さばのさんみやき じゃがいものきんぴら みそしる	ぎゅうにゅう さかな(さば)・とりにく みそ	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・だいこん・ねぎ	むぎごはん・さとう あぶら・ふ じゃがいも	639	26.3	18.0	2.9		
10 (月)	ひじきごはん	ぎゅうにゅう しょうがじょうゆあえ しみどうふのみそしる	ぎゅうにゅう・ぶたひきにく ひじき・かまぼこ しみどうふ・みそ	にんじん・ごぼう・グリーンピース ほししいたけ・キャベツ・もやし なのはな・ほうれんそう・しょうが	むぎごはん・さとう じゃがいも・あぶら	573	23.3	13.5	3.2		
11 (火)		●○ けんこくきねんの日 ○●									
12 (水)	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぶたしゃぶサラダ しょうゆラーメンスープ サーターアランダギー	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく・やきぶた たまご・なると・わかめ	にんじん・キャベツ・もやし・しょうが たけのこ・ほししいたけ・きくらげ にんにく・ほうれんそう	ちゅうかめん・あぶら さとう・かたくりこ	715	27.9	22.1	2.6		ND
13 (木)	むぎごはん	ぎゅうにゅう チキンカレー はくさいのコールスロー いよかん	ぎゅうにゅう・とりにく	たまねぎ・にんじん・はくさい いよかん・しょうが パセリ	むぎごはん・あぶら じゃがいも・さとう マヨネーズ	623	18.9	18.4	2.0		
14 (金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう やきざかな うのはないりに みそしる	ぎゅうにゅう・みそ さかな(さけ)・おかろ さつまあげ・ぶたにく	ごぼう・にんじん ほししいたけ・ねぎ・もやし だいこん	むぎごはん・あぶら さとう	585	27.5	14.3	3.4		
17 (月)	むぎごはん	ぎゅうにゅう ぶたにくのねぎソースかけ ちゅうかあえ もやしスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ちゅうかくらげ・とりにく	ねぎ・しょうが・はくさい きゅうり・もやし・にんじん ほししいたけ・こまつな	むぎごはん・あぶら かたくりこ・さとう ごまあぶら	622	22.5	21.9	2.4		ND
18 (火)	しよくパン	ぎゅうにゅう はちみつ ジャーマンポテト はくさいとにくだんごのスープに	ぎゅうにゅう とりひきにく・ベーコン こなチーズ	たまねぎ・パセリ・はくさい しょうが・にんじん	コッペパン・はちみつ かたくりこ・じゃがいも バター・パンこ	616	24.1	16.6	2.7		
19 (水)	むぎごはん	ぎゅうにゅう たまごやき だいこんとぶたにくのもの みそしる	ぎゅうにゅう・たまごやき ぶたにく・とうふ みそ	だいこん・にんじん・たまねぎ グリーンピース・えのきたけ しょうが・こまつな・ねぎ	むぎごはん・さとう あぶら	596	24.3	17.3	2.1		
20 (木)	ドッグパン	ぎゅうにゅう やきそば ほうれんそうのナムル 黒米湯(すーみーたん)	ぎゅうにゅう ぶたにく・ハム たまご	キャベツ・たまねぎ・もやし ねぎ・にんじん・コーン ほうれんそう	ドッグパン・ちゅうかめん あぶら・ごま・ごまあぶら さとう・かたくりこ	629	24.3	16.4	3.4		ND
21 (金)	ごもとくめし	ぎゅうにゅう てりやきチキン わふうサラダ みそしる プリン	ぎゅうにゅう・とりにく わかめ・ちくわ ハム	にんじん・ごぼう・だいこん グリーンピース・キャベツ・コーン れんこん・きゅうり・ねぎ	むぎごはん・あぶら さとう・プリン	658	29.2	17.1	3.7		
24 (月)	むぎごはん	ぎゅうにゅう まめみそ じゃがいものそぼろに すましじる	ぎゅうにゅう・だいず とりひきにく・とうふ	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ ほししいたけ・しょうが	むぎごはん・あぶら さとう・じゃがいも	620	23.6	15.2	2.0		
25 (火)	コッペパン	ぎゅうにゅう いちごジャム ホワイトシチュー まめのカレーサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・だいず ツナ	たまねぎ・にんじん・キャベツ マッシュルーム・きゅうり あかピーマン・れんこん	コッペパン・いちごジャム バター・こむぎこ・あぶら さとう・じゃがいも	648	24.5	15.9	2.4		ND
26 (水)	ソフトめん	ぎゅうにゅう じゃがみそくん かきたまじる くだもの	ぎゅうにゅう・みそ・とうふ たまご	にんじん・ほうれんそう ねぎ・くだもの	ソフトめん・じゃがいも あぶら・さとう アーモンド	653	23.3	18.6	5.1		
27 (木)	キムチごはん	ぎゅうにゅう ほうれんそうとたまごのあえもの いもだんごじる ヨーグルト	ぎゅうにゅう・ぶたにく たまご・チーズ・みそ ヨーグルト	はくさいキムチ・だいこんつぼづけ ほうれんそう・だいこん・ねぎ にんじん・ごぼう	むぎごはん・あぶら さとう・じゃがいも かたくりこ	681	25.3	17.8	4.0	パースデー きゅうしよく ※コンクール設立より	
28 (金)	むぎごはん	ぎゅうにゅう あじフライ だいこんのしょうゆづけ ごまみそしる	ぎゅうにゅう さかな(あじ)フライ あぶらあげ・みそ	だいこん・ほししいたけ ねぎ・にんじん	むぎごはん・あぶら さいとも・ごま さとう	639	23.9	19.1	2.4		
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、ごりょうしょう下さい。