

2月のこんだてよていひょう



平成28年 沢石共同調理場(沢石小)

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を ととのえるもの(みどり)	おもにねつやちからに なるもの(きいろ)	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)	しじつ(g)	えんぶん(g)		
1 (月)	きゅうしょくがない日(おにぎりとおかずをもってきましょう)										※冬の 元気っ子活動	
2 (火)	しよくパン	ぎゅうにゅう フルーツクリームあえ ミートボール ポトフ	ぎゅうにゅう ミートボール とりにく	ミックスフルーツ・みかん・パイ バナナ・かぶ・かぶ葉・たまねぎ にんじん・キャベツ	しよくパン・なまクリーム さとう・じゃがいも	塩・こしょう・しょうゆ コンソメ・トマトケチャップ ドミグラスソース・みりん	708	25.3	18.3	3.5		ND
3 (水)	ごはん	ぎゅうにゅう いわしのかばやきふう あさづけ みそしる	ぎゅうにゅう・さかな(いわし) なまあげ・みそ	キャベツ・しょうが こまつな・にんじん	ごはん・かたくりこ あぶら・さとう じゃがいも	しょうゆ・みりん 酒・かつおぶし	601	24.2	19.3	2.6		
4 (木)	ごはん	ぎゅうにゅう うずらたまごのしょうゆたまご ごもくにまめ みそしる	ぎゅうにゅう・うずらのたまご だいち・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・じゃがいも あぶら・さとう こんにやく	酒・塩・みりん しょうゆ かつおぶし	604	24.6	18.0	2.7		
5 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう チキンカレー みずなのサラダ くだもの	ぎゅうにゅう・ぶたにく かつおぶし	たまねぎ・にんじん・しょうが にんにく・コーン だいこん・みずな・みかん	ごはん・じゃがいも あぶら・さとう	カレールー 塩・酢・トマトケチャップ こしょう	615	18.0	16.4	2.2		
8 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう わふうハンバーグ かみかみサラダ おことじる	ぎゅうにゅう・ハンバーグ するめ みそ・あずき	キャベツ・きゅうり・コーン ごぼう・だいこん・にんじん	ごはん・さとう マヨネーズ・アーモンド さといも	しょうゆ・みりん 酒・かつおぶし 塩・酢	616	26.9	17.0	2.5	給食コンクール 入賞作品より	
9 (火)	ごはん	ぎゅうにゅう さばのみそに あげごぼうのサラダ みそしる	ぎゅうにゅう・さばのみそに とりにく・とうふ みそ	ごぼう・にんじん・キャベツ ねぎ・はくさい	ごはん・さとう あぶら	塩・こしょう 酢・しょうゆ かつおぶし	616	23.6	21.5	2.5		ND
10 (水)	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ミニにくまん ばんさんすー みそラーメンスープ	ぎゅうにゅう・きんしたまご ハム・ぶたにく・みそ ミニにくまん	キャベツ・もやし・にんじん ねぎ・キャベツ・にら・しょうが きくらげ・にんにく	ちゅうかめん・ごま・あぶら さとう	しょうゆ・塩・こしょう 酢・コチュジャン 中華スープの素	627	25.8	17.1	2.5		
11 (木)	●○ けんこくきねんの日 ○●											
12 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう おからそばろどんのぐ じゃがいものカレーいため すましじる	ぎゅうにゅう・おから とりひきにく・ぶたにく とうふ・たまご	しょうが・にんじん・たまねぎ グリーンピース ほうれんそう・ねぎ	ごはん・あぶら・さとう じゃがいも かたくりこ	しょうゆ・カレー粉 かつおぶし・塩 こしょう	602	25.2	17.5	2.2		ND
15 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう すきやきふうにあさづけ ひじきてづくりふりかけ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ふ・やきどうふ・ひじき かつおぶし・うずらのたまご	はくさい・たまねぎ・にんじん ねぎ・えのきたけ しょうが	ごはん・あぶら さとう・いとこんにやく ごま	しょうゆ・みりん かつおぶし 酒・塩	544	21.6	15.5	2.1		
16 (火)	しよくパン	ぎゅうにゅう いちごジャム オムレツ いんげんまめのトマトに きりぼしだいこんのスープ	ぎゅうにゅう・オムレツ とりにく・ウインナー	にんじん・パセリ・トマトピューレ たまねぎ・きりぼしだいこん ほししいたけ・にんにく	しよくパン・オリーブ油 さとう	塩・こしょう・しょうゆ トマトケチャップ コンソメ	642	26.6	19.5	3.4		
17 (水)	ごはん	ぎゅうにゅう ぶたにくとにんにくのめのソテー ごまみそしる あじつきのり	ぎゅうにゅう・ぶたにく あぶらあげ・なまあげ あじつきのり・みそ	にんにくのめ・しょうが・にんじん はくさい・たまねぎ ほししいたけ・ねぎ	ごはん・あぶら・さとう さといも・ごま	しょうゆ・みりん 酒 かつおぶし	593	22.3	17.9	2.3		
18 (木)	ごはん	ぎゅうにゅう さわらのうめみそやき うのはないりに なめこじる	ぎゅうにゅう・さかな(さわら) みそ・おから・さつまあげ ぶたにく・みそ	ごぼう・にんじん・ほししいたけ ねぎ・なめこ・だいこん	ごはん・あぶら・ごま さとう	うめびしお・みりん 酒・和風だしの素 かつおぶし	598	27.0	16.7	2.9		
19 (金)	キムタクごはん	ぎゅうにゅう マカロニサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう・ぶたにく ベーコン	はくさい・キムチ・つぼづけ たまねぎ・キャベツ・にんじん ほししいたけ・ほうれんそう・もやし	ごはん・あぶら マヨネーズ・はるさめ	しょうゆ・塩 こしょう 中華ストック	613	18.3	23.8	3.6	給食コンクール 入賞作品より	
20 (土)	かおりごはん	ぎゅうにゅう とりのからあげ なのはなあえ じゃがいもだんごじる	ぎゅうにゅう・とりにく みそ	あおじそ・しょうが・きたちな キャベツ・コーン・たまねぎ にんじん・ぶなしめじ	ごはん・あぶら かたくりこ・さとう ごまあぶら	しょうゆ・塩・酒 かつおぶし 酢	639	22.2	18.8	3.4		
22 (月)	さんかんび 繰替休業日											
23 (火)	ごはん	ぎゅうにゅう おやこどんのぐ キャベツのしおこぶあえ ごもくみそしる	ぎゅうにゅう・とりにく たまご・しおこんぶ みそ	たまねぎ・こまつな・ねぎ ほししいたけ・キャベツ・きゅうり だいこん・ごぼう・きたちな	ごはん・あぶら・さとう じゃがいも	酢・しょうゆ かつおぶし みりん・和風だしの素	581	27.0	15.0	2.8		ND
24 (水)	ソフトめん	ぎゅうにゅう スープパゲティスープ ポパイサラダ デザート	ぎゅうにゅう・とりにく ハム	コーン・たまねぎ・パセリ にんじん・ほうれんそう キャベツ・にんにく	ソフトめん・あぶら バター・こむぎこ ごま・さとう デザート	塩・こしょう スープストック 酢	638	23.4	18.4	3.2	パースデー きゅうしょく	
25 (木)	ごはん	ぎゅうにゅう だいこんのころころに きたちのみそしる なつとう	ぎゅうにゅう・ウインナー あぶらあげ・みそ なつとう	だいこん・にんじん キャベツ・きたちな ぶなしめじ	ごはん・あぶら バター	しょうゆ・塩・カレー粉 コンソメ かつおぶし	560	23.3	17.0	2.2		
26 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう あげさかなのおろしソースかけ おひたし みそしる	ぎゅうにゅう・さかな(ホキ) かつおぶし みそ	だいこん・パセリ・きたちな キャベツ・ごぼう・にんじん	ごはん・あぶら かたくりこ・さとう じゃがいも	しょうゆ・みりん 和風だしの素 かつおぶし	584	25.1	14.1	2.2		
29 (月)	だいこんごはん	ぎゅうにゅう ブロッコリーのおかかマヨあえ みそしる	ぎゅうにゅう・ぶたひきに あぶらあげ・かつおぶし わかめ・みそ	きりぼしだいこん・にんじん しょうが・ブロッコリー・キャベツ コーン・ねぎ	ごはん・あぶら さとう・マヨネーズ	しょうゆ・みりん 和風だしの素 酢・かつおぶし	601	20.4	23.5	2.8		
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。