

2月 給食献立表

2017年

日	曜	昼 食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	水	玄米パン 鶏肉のオープン焼き だいこんサラダ はくさいのスープ	鶏もも肉・鶏胸肉・ツナ缶・ベーコン 干しえび・油揚げ 牛乳	玄米パン・サラダ油・三温糖 ごま油・ごま・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・こまつな セロリ・だいこん・きゅうり はくさい・パセリ・赤パプリカ	425kcal 18.5g
2	木	カレーちゃんぽん 野菜のチヂミ フルーツ	豚もも肉・かまぼこ・さつま揚げ・厚揚げ 干しえび	ごま油・かたくり粉・ごま・三温糖 ちゃんぽん麺 チヂミミックス粉	もやし・キャベツ・にんじん・コーン たまねぎ・にら・バナナ・きくらげ	419kcal 14.1g
7	火	あんかけ丼 鶏肉のみそ炒め フルーツ	豚もも肉・干しえび・鶏もも肉 合わせ味噌	米・ごま油・三温糖・かたくり粉 サラダ油・ごま	たまねぎ・もやし・はくさい・にんじん ねぎ・干しいたけ・きくらげ みずな・赤パプリカ ピーマン・りんご	455kcal 19.4g
8	水	豆乳スープスパゲティ 春巻き 付け合わせ野菜 フルーツ	鶏もも肉・豆乳・合わせ味噌・かつお節 春巻き	スパゲティ・サラダ油・三温糖 ごま油・ごま	はくさい・にんじん・白ねぎ こまつな・コーン・にんにく・きゅうり パイン缶・みかん缶	411kcal 14.5g
9	木	コーンパン 豚肉の香味焼き ごぼうのごまマヨサラダ キャベツとベーコンのスープ ご飯	豚もも肉・ツナ缶・ベーコン・油揚げ 牛乳	かたくり粉・マヨドレ・ごま コーンパン	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ ごぼう・干しいたけ・ピーマン こまつな・キャベツ・コーン	428kcal 19.7g
10	金	厚揚げとキャベツの回鍋肉 もやしの酢の物 だいこんのスープ 焼きそば	豚もも肉・厚揚げ・赤味噌・ベーコン ウインナー・油揚げ	米・サラダ油・三温糖・ごま油・ごま	キャベツ・たまねぎ・にんじん もやし・きゅうり・だいこん・ピーマン にら・干しいたけ・しめじ・赤パプリカ	471kcal 17.9g
13	月	キャベツとコーンのサラダ フルーツ きのこスープ 麦ご飯	豚もも肉・干しえび・スキムミルク ツナ缶・ベーコン・油揚げ・高野豆腐	ごま油・マヨドレ・ごま ちゃんぽん麺	キャベツ・たまねぎ・にんじん・きくらげ きざみのり・エリンギ・もやし・しめじ 干しいたけ・セロリ・まいたけ チンゲンサイ・にら・コーン・バナナ	433kcal 18.7g
14	火	魚の照り焼き 小松菜の納豆あえ 味噌汁	さわら・納豆・しらす・かつお節 鶏もも肉・厚揚げ・合わせ味噌	米・押麦・三温糖 サラダ油・さといも	しょうが・たまねぎ・にんじん ピーマン・こまつな・もやし・赤パプリカ ごぼう・干しいたけ・はくさい 昆布・青しそ・だいこん・ねぎ	474kcal 26.5g
15	水	ミルクパン 鶏のから揚げ フルーツ コンソメスープ	鶏もも肉・豚ひき肉・干しえび 牛乳	サラダ油・ごま ミルクパン	白ねぎ・しょうが・にんにく にんじん・かぼちゃ・セロリ・たまねぎ しめじ・エリンギ・みかん	450kcal 19.3g
16	木	きつねうどん 高野豆腐と肉の炒め物 もやしときゅうりのあえもの	油揚げ・鶏もも肉・かつお節・高野豆腐 豚もも肉	干しうどん・三温糖・ごま・ごま油 じゃがいも	たまねぎ・にんじん・しめじ・ねぎ ほうれんそう・赤パプリカ・みずな にら・きゅうり・ピーマン もやし・コーン	431kcal 23.0g
17	金	根菜カレー ブロッコリーのおかかあえ フルーツ 一口ゼリー	豚もも肉・厚揚げ・スキムミルク いわし缶・かつお節・油揚げ	米・じゃがいも・牛脂・ごま 一口ゼリー・三温糖	たまねぎ・れんこん・しめじ・にんじん グリーンピース・赤パプリカ・ブロッコリー コーン・黄桃缶・もやし	507kcal 16.3g
20	月	きのこスープスパゲティ 豚肉の甘辛炒め フルーツ	油揚げ・ウインナー・干しえび・厚揚げ 豚もも肉	スパゲティ・かたくり粉 三温糖・ごま	たまねぎ・にんじん・しめじ・エリンギ 干しいたけ・みずな・青しそ みかん・赤パプリカ	371kcal 21.6g
21	火	ゆかりご飯 魚の野菜ソースかけ レンコンのマヨサラダ すまし汁	しらす・あかうお・スキムミルク 厚揚げ・かまぼこ・焼き竹輪	米・押麦・ごま・薄力粉・サラダ油 かたくり粉・マヨドレ	たまねぎ・はくさい・にんじん こまつな・コーン・れんこん・もやし ねぎ・昆布・だいこん・赤パプリカ	486kcal 21.4g
22	水	ツナトースト 鶏肉の照り焼き ポテトマカロニサラダ 野菜スープ	ツナ缶・スキムミルク・鶏もも肉 ベーコン・ウインナー・干しえび 牛乳	マヨドレ・サラダ油・ごま じゃがいも・マカロニ・かたくり粉 食パン	たまねぎ・ピーマン・こまつな・きゅうり にんじん・コーン・レタス・しめじ・パセリ 赤パプリカ・干しいたけ	450kcal 20.7g
23	木	コーンラーメン かぼちゃコロッケ フルーツ	ベーコン・豚もも肉・干しえび スキムミルク・豚ひき肉	ごま油・ごま・薄力粉 パン粉・サラダ油 ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・コーン きくらげ・ねぎ・赤パプリカ・かぼちゃ パイン缶・黄桃缶・チンゲンサイ	498kcal 14.2g
24	金	ご飯 ピーマンと豚肉の中華炒め もやしの酢の物 わかめスープ キーマカレー	豚もも肉・ウインナー・しらす干し かまぼこ・干しえび・高野豆腐	米・ごま油・ごま 三温糖・かたくり粉	ピーマン・赤ピーマン・黄パプリカ にんにく・にんじん・もやし・きゅうり 干しいたけ・しめじ・ねぎ カットわかめ・たまねぎ	456kcal 20.3g
27	月	根菜サラダ フルーツ	豚ひき肉・ウインナー・スキムミルク	米・サラダ油・ごま・マヨドレ	たまねぎ・ブロッコリー・セロリ ズッキーニ・にんにく・グリーンピース コーン・もやし・トマト缶・にんじん れんこん・パイン缶・みかん缶	489kcal 13.9g
28	火	ほうとううどん 揚げぎょうざ 付け合わせ野菜 フルーツ	鶏もも肉・かつお節・ぎょうざ	干しうどん・三温糖 ごま油・ごま・サラダ油	たまねぎ・ごぼう・だいこん 干しいたけ・もやし・にんじん バナナ・ねぎ	465kcal 14.6g

食材は入荷の状況等により変更する場合があります

★しいのみ学園における目標摂取基準★

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
450 kcal	17~23g	10~15g	200 mg	2.0 mg	150 μg	0.23 mg	0.27 mg	15 mg	4.5 g	2.0 g
☆今月の平均給与栄養量☆										
エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
451 kcal	18.6 g	16.7 g	201 mg	2.3 mg	198 μg	0.34 mg	0.25 mg	31 mg	4.9 g	1.8 g