

2月 給食献立表

2018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	木	ツナトースト 鶏肉の照り焼き ポテトマカロニサラダ 中華スープ 牛乳	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・油揚げ 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・ブロッコリー 赤パプリカ・しめじ・パセリ	469kcal 22.3g
2	金	芋ご飯 肉豆腐 キャベツの甘酢あえ すまし汁	厚揚げ・豚もも肉・油揚げ・かまぼこ	米・さつまいも・三温糖 ごま油・ごま・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・干しいたけ グリーンピース・きゅうり・キャベツ・塩昆布 コーン・だいこん・昆布・しめじ・こまつな ねぎ	495kcal 21.0g
5	月	牛丼 厚揚げのコーンマヨ焼き フルーツ	牛もも肉・ベーコン・厚揚げ 合わせ味噌	米・牛脂・三温糖・かたくり粉・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・だいこん コーン・みずな・グリーンピース パイン缶・りんご	473kcal 17.3g
6	火	野菜ラーメン レンコンのマヨサラダ かぼちゃのごまあえ	豚もも肉・ベーコン・干しえび スキムミルク・焼き竹輪	ごま油・ごま・じゃがいも 三温糖・マヨドレ ちぢれめん	もやし・キャベツ・たまねぎ・にんじん きくらげ・こまつな・にら・れんこん 赤パプリカ・かぼちゃ・コーン	492kcal 20.1g
7	水	にんじんパン クリームシチュー まいたけサラダ フルーツ	鶏もも肉・スキムミルク・牛乳・ベーコン	にんじんパン・小麦粉・サラダ油 マカロニ・じゃがいも・マヨドレ	にんじん・たまねぎ・はくさい・セロリ まいたけ・きゅうり・ブロッコリー コーン・みかん	405kcal 13.6g
8	木	ポークカレー きんぴらサラダ フルーツヨーグルト	豚もも肉・厚揚げ・スキムミルク ベーコン ヨーグルト	米・じゃがいも・サラダ油 マヨドレ・三温糖・ごま	しめじ・たまねぎ・にんじん・赤パプリカ トマト缶・ごぼう・パイン缶・りんご 黄桃缶	494kcal 15.1g
14	水	わかめうどん 魚のオープン焼き フルーツ	かつお節・干しえび・鶏もも肉・さば 合わせ味噌	干しうどん・さといも・ごま油 三温糖・ごま	ねぎ・カットわかめ・にんじん・たまねぎ だいこん・干しいたけ・ほうれんそう しょうが・パイン缶・みかん缶	433kcal 20.2g
15	木	ご飯 豚肉のきのこ炒め もやしときくらげのナムル はくさいとベーコンのスープ	豚もも肉・干しえび・ウインナー ベーコン・厚揚げ	米・サラダ油・ごま油・三温糖 じゃがいも・ごま	しめじ・エリンギ・にら・にんじん 赤パプリカ・にんにく・きゅうり・もやし きくらげ・はくさい・たまねぎ こまつな・パセリ	423kcal 19.4g
16	金	豆乳ちゃんぽん シュウマイ 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・ベーコン・干しえび・厚揚げ 合わせ味噌・豆乳・しゅうまい	ごま・ごま油 ちゃんぽん麺	たまねぎ・にんじん・キャベツ・きくらげ 赤パプリカ・コーン・にら・チンゲンサイ きゅうり・もやし バナナ	451kcal 20.6g
19	月	のりラーメン 厚揚げとごぼうの甘辛炒め フルーツ	ウインナー・豚もも肉・干しえび スキムミルク・厚揚げ・ベーコン	じゃがいも・ごま油・ごま・三温糖 ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・コーン ねぎ・味付けのり・チンゲンサイ 赤パプリカ・ごぼう・みかん	439kcal 18.8g
20	火	炊き込みご飯 豚肉のオープン焼き 土佐あえ 味噌汁	鶏もも肉・油揚げ・豚もも肉・しらす干し かつお節・厚揚げ・スキムミルク 合わせ味噌	米・かたくり粉・ごま	にんじん・ごぼう・干しいたけ 赤パプリカ・ピーマン・たまねぎ コーン・だいこん・こまつな・キャベツ 昆布・はくさい・かぼちゃ・ねぎ	427kcal 21.3g
21	水	玄米パン 鶏肉と高野豆腐のソースあえ さつまいもサラダ 野菜スープ 牛乳	高野豆腐・鶏もも肉・ウインナー スキムミルク・ベーコン・油揚げ 干しえび・牛乳	玄米パン・三温糖・かたくり粉 さつまいも・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・ピーマン トマトジュース・きゅうり・赤ピーマン ブロッコリー・赤パプリカ エリンギ・コーン	501kcal 21.0g
22	木	きのこスープスパゲティ コロッケ 付け合わせ野菜 フルーツ	油揚げ・ウインナー・干しえび・厚揚げ	スパゲティ・コロッケ・サラダ油 ごま・三温糖	たまねぎ・にんじん・しめじ 干しいたけ・みずな・エリンギ もやし・赤パプリカ・パイン缶・黄桃缶	410kcal 13.0g
23	金	ご飯(ふりかけ付き) おでん カリフラワーのごまあえ フルーツ	厚揚げ・焼き竹輪・ウインナー かつお節・ベーコン	米・じゃがいも・三温糖 ごま・ごま油	ふりかけ・だいこん・にんじん・昆布 カリフラワー・もやし・きゅうり・コーン バナナ	458kcal 14.1g
26	月	ハヤシライス 根菜サラダ フルーツ	牛もも肉・スキムミルク・ツナ缶	米・じゃがいも・牛脂・三温糖・ごま	たまねぎ・にんじん・トマト缶 まいたけ・赤パプリカ もやし・セロリ・れんこん・ごぼう パイン缶・黄桃缶・白桃缶	476kcal 13.6g
27	火	あんかけうどん 春巻き 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・油揚げ・かまぼこ・春巻き	干しうどん・さといも ごま・サラダ油・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・だいこん・みずな ブロッコリー・かぼちゃ・ねぎ みかん	452kcal 15.3g
28	水	ご飯 ピーマンと豚肉の中華炒め シラスの酢の物 しめじのスープ	豚もも肉・ベーコン・しらす干し 干しえび・ウインナー・厚揚げ・油揚げ	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・もやし・きゅうり・たまねぎ キャベツ・しめじ・にんじん セロリ・きくらげ	424kcal 20.3g

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
450kcal	17~23g	10~15g	200mg	2.0mg	150 μg	0.23 mg	0.27 mg	15mg	4.5g	2.0g

★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
454 kcal	18.1 g	15.0 g	208 mg	2.5 mg	210 μg	0.36 mg	0.24 mg	38 mg	5.5 g	1.9 g