

2月 給食献立表

2015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
2月	きのこスープスパゲティ 豚肉のオープン焼き キャベツとコーンのサラダ	ウインナー・干しえび 豚もも肉・スキムミルク 厚揚げ・ツナ缶 油揚げ	スパゲティ・オリーブ油 マヨドレ	たまねぎ・にんじん・トマト缶 しめじ・ブロッコリー・しめじ セロリ・キャベツ・まいたけ もやし・コーン	413kcal 22.7g
3火	豆カレー もやしの甘酢サラダ フルーツ	豚もも肉・水煮大豆 干しえび・わかめ ミックスビーンズ 厚揚げ・ベーコン	米・サラダ油・ごま・三温糖 ごま油	しめじ・たまねぎ・にんじん きくらげ・みずな・パナナ セロリ・もやし	503kcal 18.5g
4水	にんじんパン 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ はくさいのミルクスープ	ベーコン・スキムミルク 牛乳(料理使用:スープ) ハンバーグ	にんじんパン スパゲティ・マヨドレ	トマト缶・たまねぎ・にんじん しめじ・はくさい・ブロッコリー ほうれんそう・コーン グリーンピース	400kcal 13.3g
5木	菜飯 魚の香味焼き ひじきの五目煮 味噌汁	さば・鶏もも肉 厚揚げ 白味噌・油揚げ ひじき	米・三温糖 ごま さといも ごま油	みずな・しょうが・キャベツ・たまねぎ にんじん・れんこん こまつな・だいこん・ごぼう・ねぎ 干しいたけ	526kcal 25.2g
10火	ちゃんぽん 厚揚げの衣揚げ こまつなのサラダ	豚もも肉・厚揚げ スキムミルク のり ツナ缶	ちゃんぽん麺 ごま・小麦粉・三温糖 ごま油・かたくり粉	キャベツ・にんじん・きくらげ・にら たまねぎ・しめじ・コーン・もやし ねぎ	465kcal 23.7g
12木	ハヤシライス 切り干し大根のごまあえ フルーツ 一口ゼリー	牛もも肉 油揚げ 厚揚げ	米・サラダ油・ごま ごま油・牛脂 三温糖 一口ゼリー	たまねぎ・にんじん・まいたけ グリーンピース・トマト缶 切り干しだいこん コーン・りんご	447kcal 12.6g
13金	食パン コロッケ キャベツのツナあえ トマトスープ 牛乳	ウインナー・水煮大豆 スキムミルク・豚もも肉 ツナ缶 牛乳	食パン マヨドレ・コロッケ サラダ油・小麦粉 三温糖	キャベツ・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・みずな・セロリ コーン・トマト缶	435kcal 18.7g
16月	きつねうどん 鶏の磯辺揚げ にんじんサラダ	油揚げ・鶏もも肉 干しえび・厚揚げ あおさ ツナ缶	干しうどん サラダ油・ごま油・ごま 三温糖 天ぷら粉	干しいたけ・ねぎ・たまねぎ にんじん・もやし だいこん・ゆず こまつな	471kcal 21.2g
17火	マーボー丼 豚肉とキャベツの塩炒め フルーツ	厚揚げ・豚もも肉 豚ひき肉・鶏ひき肉 ミートボール 味噌	米・三温糖・かたくり粉・ごま油 はるさめ・サラダ油 ごま油	だいこん・赤パプリカ・にら・キャベツ にんじん・みかん缶・パイン缶 たまねぎ・キクラゲ	461kcal 17.0g
18水	コーンパン 鶏肉のカレー風味焼き かぼちゃサラダ クリームスープ	鶏もも肉 スキムミルク ウインナー 牛乳(料理使用:スープ)	コーンパン マヨドレ・三温糖 マカロニ じゃがいも	たまねぎ・にんじん・セロリ かぼちゃ・きゅうり・コーン 赤パプリカ	423kcal 17.9g
19木	炊き込みご飯 厚揚げの味噌焼き ブロッコリーのごまあえ だいこんのスープ	油揚げ・干しえび とりひき肉・ミートボール 厚揚げ・味噌 プレスハム	米・三温糖・ごま	にんじん・ごぼう・干しいたけ・ねぎ たまねぎ・赤パプリカ・ピーマン・コーン ブロッコリー・もやし・だいこん・にら	402kcal 12.5g
20金	焼きそば ごぼうサラダ フルーツ ワンドンスープ	豚もも肉・干しえび・ウインナー スキムミルク・ワンドン 冷凍	中華麺 ごま油・マヨドレ サラダ油・三温糖 ワンドン	キャベツ・たまねぎ・にんじん・きくらげ しょうが・みずな・コーン ごぼう・パイン缶	409kcal 17.3g

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
23月	コーンラーメン 春巻き 付け合わせ野菜 もやしナムル	豚もも肉・干しえび 油揚げ のり プレスハム	中華麺 ごま油・ごま・三温糖 春巻き じゃがいも	たまねぎ・にんじん・コーン・チンゲンサイ ねぎ・ピーマン・赤パプリカ・こまつな もやし・きくらげ・にら ブロッコリー	426kcal 18.1g
24火	トマトスープスパゲティ 鶏肉の香味焼き 根菜サラダ	スキムミルク・鶏もも肉 ウインナー	スパゲティ・マヨドレ・ごま かたくり粉	たまねぎ・にんじん・エリンギ グリーンピース・セロリ・だいこん・赤パプリカ もやし・コーン・れんこん・ブロッコリー トマト缶	470kcal 17.7g
25水	ガーリックトースト クリームシチュー 野菜のオープン焼 フルーツ	ウインナー・厚揚げ 牛乳(料理使用:シチュー) 豚もも肉 スキムミルク	食パン オリーブ油・じゃがいも さつまいも	にんにく・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー エリンギ・ピーマン・れんこん こまつな・パナナ セロリ	445kcal 17.7g
26木	チキンカレー ひじきサラダ フルーツ	鶏もも肉 スキムミルク プレスハム ひじき	米・牛脂 三温糖・ごま油 ごま	たまねぎ・にんじん・だいこん・れんこん みずな・もやし・コーン・ブロッコリー パイン缶・みかん缶 りんご	513kcal 17.7g
27金	あんかけうどん さといもの天ぷら キャベツのおかか和え	豚もも肉・油揚げ 干しえび いわし缶 かつお節	干しうどん・サラダ油 三温糖・かたくり粉 さといも 天ぷら粉	たまねぎ・にんじん・みずな・ねぎ まいたけ・エリンギ・みつば グリーンピース・キャベツ 赤パプリカ	423kcal 15.3g

食材は入荷の状況等により変更する場合があります。

★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
449kcal	18.3g	14.8 g	185 mg	2.3 mg	184 μg	0.32 mg	0.28 mg	38 mg	4.6 g	1.9g
★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	13~15g	200mg	2.0mg	150 μg	0.23 mg	0.27 mg	15mg	4.5g	2.0g

★給食メニューのレシピを紹介します★

カレーライス ~人気メニューの定番!~



材料(3~4人分)

- ごはん.....人数分
- 牛脂.....10g
- たまねぎ.....3個 →半分は薄いスライスに、半分は一口に切る
- にんじん.....1本 →半分は一口大に切り、半分はみじん切りにする
- セロリ.....1/3本 →薄いスライス
- しめじ.....1P →小房に分ける
- じゃがいも.....大2個 →皮をむいて一口大に切る
- ほうれんそう.....1束 →下ゆでして1cm幅程度に切る
- ケチャップ.....大さじ2
- カレールウ.....80g (パームド 甘口)
- ハヤシルウ.....20g →スキムミルクと一緒に湯で溶く
- (SB ハヤシプレーク)
- スキムミルク.....小さじ1
- 牛肉(こま切れ).....200g →●の調味料で下味をつける
- 濃い口醬.....大さじ1
- みりん.....大さじ1

作り方

- 鍋に牛脂・たまねぎ・にんじん・セロリを入れて全体が茶色っぽくなるまで、じっくり炒める
- じゃがいも・しめじ・食材がひたるくらいの水を加えて煮込む(じゃがいもに火が通るまで)
- 牛肉を加えて全体に火が通るようにほぐしながら、じっくり加熱する
- 全体に火が通ったら、カレールウとお湯で溶いたハヤシルウ・スキムミルクを入れ、ほうれんそうも加え、弱火で加熱する
- ごはんを器に盛りつけ、ルウをかけて仕上げる

＜美味しく仕上げるポイント・その他＞

- ・たまねぎ・にんじんは煮溶かす用と具材用で切り方を変える(半分は小さめに、半分は大きく切る)
- ・根菜は甘みが出るまで、しっかり炒める
- ・肉の風味が出るように炒め油には牛脂を使用する
- ・肉は短時間で味を染み込ませ、やわらかく仕上げる為に下味をつけておく
- ・肉は風味を残し、やわらかく仕上げる為に、仕上がる直前に加熱する



2月3日は節分です...給食でも「豆」を使用した料理を献立に取り入れています。

