

令和2年 2月

# 学校給食献立表

滑川町教育委員会

日付		献立				食品群			栄養量					
日	曜	スプーン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質	
3	月	○	すめし		《ぜつぶんこんだて》 こぎつねずしのぐ いわしのカレーフライ ふくまめ	とうふの すましじる	牛乳 豆腐 蒲鉾 卵そぼろ 油揚げ 福豆 豚肉 いわしフィレカレーフライ	酢飯 砂糖 油	長葱 人参 大根 小松菜 れんこん 枝豆	681	25.9	879	31.6	
4	火		ごはん		ぶたにくとこんぶのいりに 小・あつやきたまご 中・スコッチエッグ(ソース)	のっぺいじる	牛乳 油揚げ 昆布 豚肉 厚焼き卵 スコッチエッグ	白飯 油 里芋 澱粉 蒟蒻 砂糖	人参 ごぼう 大根 干し椎茸 長葱	591	21.5	795	26.6	
5	水	○	じこなうどん		ささかまのいそべあげ 小・しらたまぜんざい 中・あつあげのカレーいため	けんちん うどん	牛乳 鶏肉 小豆 笹かまぼこ 青のり 厚揚げ	地粉うどん 蒟蒻 砂糖 里芋 ごま油 白玉団子 三温糖 薄力粉 油 澱粉	ごぼう 大根 人参 長葱 小松菜 にんにく 玉葱 チンゲン菜	722	25.4	795	31.2	
6	木	○	ごはん		ピピンバ ヨーグルト	わかめ スープ	牛乳 わかめ 豆腐 なると 豚肉 ヨーグルト	白飯 ごま油 ごま 砂糖	生姜 人参 玉葱 長葱 にんにく もやし ほうれん草	630	23.7	795	28.2	
7	金		小・はちみつパン 中・黒パン		あげそば かぼちゃのサラダ(マヨネーズ)		コーヒ-牛乳 豚肉 レバーそぼろ 青のり	はちみつパン 黒パン 蒸し中華麺 油 マヨネーズ	人参 キャベツ もやし 玉葱 ブロッコリー 南瓜	723	21.2	875	25.7	
10	月		ごはん		ごもくきんぴら さばのみそに	やさい スープ	牛乳 ベーコン 豚肉 さば味噌煮	白飯 じゃが芋 ごま油 砂糖 ごま	人参 白菜 コーン ごぼう れんこん	640	22.6	820	27.4	
12	水	○	じこなうどん		あげじゃがのそぼろあえ 小・いよかん 中・しらたまぜんざい	カレー なんばん	牛乳 鶏肉 油揚げ なると 豚肉 小豆	地粉うどん 油 澱粉 砂糖 白玉団子 カットポテト 三温糖	玉葱 人参 長葱 小松菜 生姜 いよかん	705	24.1	910	31.5	
13	木		ごはん		やさしいため てりやきチキン 中・カルシウムウエハース	こまつなの みそじる	牛乳 豆腐 油揚げ 味噌 豚肉 照り焼きチキン	白飯 油 カルシウムウエハース	人参 キャベツ 小松菜 玉葱 長葱 もやし チンゲン菜	588	24.0	787	30.0	
14	金	○	ドライカレー		《バレンタインこんだて》 イタリアンサラダ(ドレッシング・クルトン) ハートのハンバーグ(ケチャップ) バレンタインデザート	ドリリアふう ホワイトソース	牛乳 バター 鶏肉 脱脂粉乳 シュレッドチーズ 生クリーム ハンバーグ	ドライカレー クルトン ムースエクレア イタリアンドレッシング	人参 玉葱 パセリ 赤ピーマン 胡瓜 キャベツ	767	27.0	935	31.4	
17	月		ごはん		ごまあえ(ドレッシング) やさしいふりかけ 中・はらじゆくドッグ	みそあじ おでん	牛乳 竹輪 はんぺんあられ たこボール 昆布 味噌 うすら卵 野菜ふりかけ	白飯 蒟蒻 きび砂糖 じゃが芋 ごま 原宿ドッグ 香りごまドレッシング	大根 人参 白菜 ほうれん草	585	21.5	866	29.6	
18	火	○	わかめごはん		小・たらものやさしいあんかけ 中・あげざかなのやさしいあんかけ ほんかん	こんさいの ごまじる	牛乳 豆腐 味噌 たら澱粉付 ソフトカレー澱粉付	わかめごはん じゃが芋 ごま 油 ごま油 澱粉	人参 ごぼう 大根 長葱 小松菜 生姜 玉葱 もやし チンゲン菜 ほんかん	589	22.7	780	27.0	
19	水				☆ ふれあい弁当の日 ☆									
20	木	○	クロワッサン (小4~)		きなこあげパン 小・ポパイサラダ(ドレッシング) 中・アンサンブルエッグ(ケチャップ)	ポークビーンズ	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆 きな粉 白いんげん豆 砂糖 アンサンブルエッグ	クロワッサン コッパン ごま 油 じゃが芋 三温糖 パンパンジードレッシング	にんにく 人参 玉葱 カットトマト コーン パセリ ほうれん草 キャベツ	647	23.6	748	27.9	
21	金	○	ごはん		ちゅうかどん さいのくにねぎみそパオズ	ワンタン スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 むきえび アカイカ うすら卵 ねぎみそパオズ	白飯 ごま油 油 ワンタン きび砂糖 澱粉	人参 キャベツ もやし にら にんにく 生姜 たけのこ 玉葱 白菜	596	25.2	801	32.5	
25	火		ごはん		ひじきのごもくに さわらのさいきょうやき	ひがしまつやまの ミルクスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン バター 生クリーム 脱脂粉乳 さつま揚げ ひじき 大豆 さわらの西京焼き	白飯 油 蒟蒻 きび砂糖	長葱 人参 大根 白菜 小松菜 コーン パセリ さやいんげん	625	27.6	807	34.5	
26	水		ホット ちゅうかめん		ナムル(ドレッシング) 小・おにまん 中・やさしいコロッケ	マーボー ラーメン	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	ホット中華麺 油 ごま きび砂糖 ごま油 澱粉 韓国ナムルドレッシング おにまん 野菜コロッケ	生姜 人参 長葱 にんにく にら もやし ほうれん草	697	26.7	866	32.2	
27	木	○	むぎごはん		カラフルサラダ(ドレッシング)	ふゆやさい カレー	牛乳 豚肉 シュレッドチーズ 脱脂粉乳	麦ご飯 じゃが芋 油 きび砂糖 香味塩ドレッシング	大根 れんこん 玉葱 コーン 人参 ブロッコリー 胡瓜 生姜 赤ピーマン にんにく キャベツ	631	19.6	817	24.1	
28	金		ごはん		ぶたキムチいため さいのくになっとう 中・いよかん	いもに	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 彩の国納豆	白飯 油 里芋 蒟蒻 ごま油	ごぼう 人参 大根 もやし 白菜 干し椎茸 長葱 にら 玉葱 にんにく キムチ漬け いよかん	648	27.3	832	32.7	
17回							平均栄養量			651	24.1	830	29.7	
			※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。					栄養基準量			640	18~32	820	25~40