

学校給食だより 平成26年2月分(実施回数19回) 発行 阪南市教育委員会 学校給食センター

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼり	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼり
3月	◎節分献立◎ てまきずし 「ウインナー ツナサラダ さわにわん せつぶんまめ ぎゅうにゅう	すし酢・手巻きのみ(1コ)	683	19水	ごはん すましじる さわらのごまだれやき れんごんのきんぴら ぎゅうにゅう	焼き麩・かまぼこ・えのきだけ 青ねぎ・人参・削り節・醤油	632
		ウインナー(2コ)・ツナ・キャベツ きゅうり・コーン・マヨネーズ 豚肉・ごぼう・大根・人参 たけのこ・青ねぎ・昆布 みりん・醤油・削り節	29			(冷)鯖切身(1コ)・菜種油 白ごま・生姜・みりん・醤油	31
		節分豆(1コ)	22			牛肉・れんこん・こんにゃく ごぼう・人参・一味唐辛子 砂糖・清酒・醤油・菜種油	17
4火	げんりょうパン みそラーメン あまずあえ だいずのくろごとうかけ ぎゅうにゅう	(冷)中華麺・豚肉・白菜 玉ねぎ・人参・コーン・ニラ 生姜・赤みそ・りんごピューレ 鶏がらスープ・醤油・削り節	561	20木	げんりょうパン ミートスパゲティ カリフラワーのサラダ キャンディチーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ・合挽き肉・玉ねぎ 人参・マッシュルーム・ワイン グリル・トマト水煮・トマトチャップ トマトピューレ・ウスターソース・サラダ油	713
		いか・キャベツ・人参 白ごま・砂糖・米酢・醤油	27			ソーセージ・カリフラワー キャベツ・マヨネーズ	30
		炒り大豆・黒砂糖・きなこ	17			キャンディチーズ(1コ)	28
5水	ごはん たまごスープ とりにくの げんきのために フロッコリーと カリフラワーのサラダ ぎゅうにゅう	鶏卵・玉ねぎ・ほうれん草 人参・醤油・でん粉 鶏がらスープ 鶏もも肉・生姜・玉ねぎ・醤油	613	21金	ごはん マーボー豆腐 ささみのちゅうかサラダ ひじきのり ぎゅうにゅう	(冷)豆腐・合挽き肉・人参 たけのこ・しいたけ・生姜 青ねぎ・みそ・砂糖・醤油	580
		鶏もも肉・生姜・玉ねぎ・醤油 にんにく・砂糖・米酢・みりん ブロッコリー・カリフラワー マヨネーズ	28			ゆば・ツナ・鶏がらスープ・でん粉 鶏卵・しょうが・ほうれん草・人参 もやし・清酒・サラダ油・醤油	26
			18			ひじきのり(1コ)	15
6木	◎オリンピック献立◎ ライむぎパン(げんりょう) ほうれんそうと コーンのスープ ビーフストロガノフ フライドポテト ぎゅうにゅう	ライ麦粉・全粒粉 ベーコン・ほうれん草・玉ねぎ コーン・人参・鶏がらスープ 醤油・塩・こしょう	687	24月	なめし ぶたじる じゃがいものあげに アセロラゼリー ぎゅうにゅう	菜めしの素 豚肉・こんにゃく・油あげ	662
		牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム パセリ・小麦粉・牛乳・バター ウスターソース・ケチャップ・生クリーム (冷)フライドポテト・菜種油・塩	24			ごぼう・もやし・人参・大根 青ねぎ・みそ・削り節	24
			36			じゃがいも・牛肉・平天 いんげん・砂糖・醤油・菜種油 アセロラゼリー(1コ)	17
7金	ごはん ちゃんこなべ わかさぎのからあげ りんご ぎゅうにゅう	鶏肉・こんにゃく・焼き豆腐 野菜ボール・白ねぎ・白菜・大根 人参・しいたけ・里芋・削り節 昆布・清酒・砂糖・醤油	614	25火	こくとうパン カレースープ ニラたま いちご ぎゅうにゅう	黒砂糖 牛肉・じゃがいも・玉ねぎ セロリ・人参・グリーンピース トマト水煮・カレールウ 醤油・ウスターソース・菜種油	616
		わかさぎ(2コ)・からあげ粉 でん粉・菜種油	25			豆腐・鶏卵・砂糖・醤油	27
		りんご(1/6コ)	17			塩・こしょう・菜種油	22
10月	ごはん けんちんじる まぐろのかくに おひたし ぎゅうにゅう	豆腐・油あげ・こんにゃく もやし・大根・里芋・人参 青ねぎ・清酒・醤油・削り節	570	26水	ごはん だいこんと ぶたにくのもの しろみぎかなのフライ フロッコリー ぎゅうにゅう	豚肉・大根・厚揚げ・平天 人参・いんげん・砂糖・醤油 みりん・清酒・でん粉・削り節	723
		(冷)まぐろ角切・生姜・清酒 みりん・砂糖・醤油	29			(冷)赤キ切身(1コ)・菜種油 小麦粉・パン粉・塩・こしょう ブロッコリー	32
		ほうれん草・白菜・花かつお 砂糖・醤油	12			レインボードレッシング	22
12水	ごはん かすじる ちくわのいそべあげ きゅうちゃんづけ ぎゅうにゅう	(冷)鮭角切・こんにゃく・大根 油あげ・里芋・人参 青ねぎ・酒かす・みそ・削り節	663	27木	パン ビーフシチュー かいそうサラダ マーシャルビーンズ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃがいも・玉ねぎ 人参・グリーンピース マッシュルーム・ハヤシルウ 生クリーム・コンソメ・菜種油	679
		ちくわ(1コ)・青のり・小麦粉 菜種油	28			海藻ミックス・鶏卵・しょうが きゅうり・ゴボウ・和風ドレッシング	27
		きゅうり・生姜・唐辛子・醤油 砂糖・米酢	17			マーシャルビーンズ(1コ)	31
13木	ハイジのしろパン(げんりょう) オニオンスープ ハンバーグ ぼんかん ぎゅうにゅう	ソーセージ・玉ねぎ・人参 オニオンソテー・パセリ 鶏がらスープ・ワイン・菜種油	546	28金	ピピンパ わかめスープ プチトマト ぎゅうにゅう	牛肉・こんにゃく・人参 大豆もやし・ほうれん草 にんにく・青ねぎ・白ごま ごま油・醤油・砂糖・清酒	559
		(冷)チーズハンバーグ(1コ) 菜種油	24			わかめ・豆腐・玉ねぎ・人参 カゲン菜・コンソメ・醤油	22
		ぼんかん(1/2コ)	22			鶏がらスープ プチトマト(2コ)	16
14金	ごはん にやっこ コロケ フロッコリーの おひたし ババロア ぎゅうにゅう	鶏卵・焼き豆腐・みつ葉 干しいたけ・人参・砂糖 清酒・醤油・削り節	806	<p>2月平均栄養所要量(中学年を100とする)</p> <p>383μg</p>			
		(冷)コロケ(1コ)・菜種油	28				
		ブロッコリー・花かつお 砂糖・醤油	30				
17月	ごはん かんとだき ちくさあえ じゃこのいりに ぎゅうにゅう	牛肉・こんにゃく・厚揚げ じゃがいも・平天・いんげん 大根・削り節・砂糖・醤油	668	<p>今月も6年生が考えてくれた献立が登場します。 アイデアいっぱいの献立をお楽しみください。 詳しくは裏面をご覧ください。</p>			
		いか・油あげ・もやし・人参 キャベツ・米酢・砂糖・醤油	32				
		ちりめんじゃこ・白ごま・清酒 砂糖・醤油・サラダ油・みりん	17				
18火	パン ポトフ アメリカンドック いよかん ぎゅうにゅう	ミートボール・じゃが芋 人参・かぶ・キャベツ セロリ・玉ねぎ・醤油	675	<p>《クッキー》</p>			
		コンソメ・鶏がらスープ フランクフルト(1コ)・菜種油	27				
		松竹・きゅうり・トマトケチャップ いよかん(1/4コ)	24				