

れいわ7ねん 2がつ

こんだてよていひょう

美山学校給食センター

日 曜 日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき							エネルギー(kcal) たんぱく質(g) その他の 食べ物
		あか (おもに体を作るもとになる)		みどり (おもに体の調子を整えるもとになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)			
		魚・肉・ 卵・大豆	牛乳乳製品・ 小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物	米・パン・麺・ いも・砂糖	油脂		
3 月	①ごはん ②いわしのかつおに ③こまつなとはくさいのにびたし ④さつまいものみそしる ⑤せつぶんまめ ⑥ぎゅうにゅう 🍡 節分に ちなんだ給食 🍱 鉄たっぶり 給食の日	②いわし かつおぶし ④あぶらあげ みそ ⑤だいず	⑥ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん	②レモンかじゅう ③はくさい ④たまねぎ ④ねぎ	①ごはん ②でんぶん さとう ④さつまいも		610 27.6	
4 火	①ごはん ②ぶたにくとだいこんのうまに ③キャベツとツナのいためもの(●ツナ) ④みかん(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく さつまあげ 【小麦 大豆】 ●まぐろ	⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②③にんじん	②だいこん しょうが ③キャベツ ④みかん(缶)	①ごはん ②さとう	②③●あぶら	578 23.1 ②こんにやく	
5 水	①ごはん ②ぶたにくのケチャップいため ③ブロッコリー ④ジュリアンスープ ⑤チーズ ⑥ぎゅうにゅう	②ぶたにく	⑤チーズ ⑥ぎゅうにゅう	③ブロッコリー ④にんじん パセリ	②みやましめじ ②④たまねぎ ④だいこん キャベツ	①ごはん ②さとう	②あぶら	546 24.4	
6 木	①むぎごはん ②あぶらあげりキーマカレー ③キャベツとディノケールのソテー ④いりにぼし ⑤おこめのムース ⑥ぎゅうにゅう 🍷 ふるさとの日 給食	②ぶたにく あぶらあげ ③ベーコン ⑤たまご 【大豆】	④にぼし ⑤にゅう ⑥ぎゅうにゅう	②にんじん トマト(缶) ③カーボロネロ (ディノケール)	②にんにく たまねぎ ③キャベツ	①ごはん むぎ ⑤さとう みずあめ こめこ	②おおむぎ カレールウ ②③あぶら	764 27.3	
7 金	①ごはん ②さわらのしおやき ③ごまあえ ④みそけんちんじる ⑤ぎゅうにゅう	②さわら ④とうふ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん ④ねぎ	③もやし ④だいこん ごぼう	①ごはん ③さとう	③ごま	537 24.4	
10 月	①むぎごはん ②こんさいいりとりつくね ③はくさいのにびたし ④ぶたじる ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ④ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	②れんこん たまねぎ ごぼう ③はくさい ④だいこん しょうが	①ごはん むぎ ②パンこ【大豆】 でんぶん さとう ②④さといも	②ラード ごまあぶら	582 22.7	
11 火	けんこくきねんのひ								
12 水	①ごはん ②こうやどうふのたまごとじ ③になます ④こんぶつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく こおりどうふ たまご ③うちまめ あぶらあげ	④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②③にんじん	②たまねぎ ③だいこん	①ごはん ②じゃがいも ②③④さとう ④みずあめ	③ごまあぶら	599 26.0	
13 木	①ごはん ②さばのみそに ③れんこんサラダ (●かおりごまドレッシング) ④さわにわん ⑤ぎゅうにゅう	②さば みそ ④ぶたにく あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ねぎ	②しょうが ③れんこん キャベツ ④だいこん ほししいたけ ごぼう	①ごはん ②さとう	●かおりごま ドレッシング 【ごま】	629 27.1 ④こんにやく	
14 金	①きなこあげパン ②ベーコンいりポテトチーズに ③ようふうスープ ④ぎゅうにゅう	①きなこ ②ベーコン	②チーズ ④ぎゅうにゅう	②パセリ ③にんじん えちぜんみずな トマト (こしのルビー)	③キャベツ たまねぎ	①パン 【大豆】 さとう ②じゃがいも	①あぶら	555 20.6	

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー606kcal たんぱく質23.9g 脂質18.3g 炭水化物92.3g 食塩相当量2.1g

- ・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。
- ・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。
- ・練り製品には、調味料の中に鰯・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
- ・コッペパンに含まれていた『脱脂粉乳』の配合は、今年度からなくなり、ショートニング(レシチン)のアレルゲンは以前と変わらず【大豆】が含まれます。
- ・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。
- ・「煮干し」は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
			あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		
			魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	
17	月	①むぎいりうちまめチャーハン ②やさしいゆうまい ③ちゅうかふうコーンスープ ④フルーツミックス ⑤ぎゅうにゅう	①うちまめ ②とりにく 【大豆】 ぶたにく ③ベーコン とうふ	⑤ぎゅうにゅう	①②③にんじん ②ほうれんそう ③にら	①②たまねぎ ②しょうが ②③とうもろこし ③はくさい クリームコーン ④みかん(缶) パインアップル(缶)	①ごはん むぎ ②パンこ こむぎこ さとう みずあめ ③でんぶん	①あぶら ごまあぶら ②ラード	588 19.8
					①ねぎ			④ナタデココ	
18	火	①ごはん ②あげどりのだいずからめ ③こにしめ ④きゅうりづけ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく だいず ③あつあげ	⑤ぎゅうにゅう	③にんじん	③だいこん ほししいたけ ④きゅうり なす	①ごはん ②でんぶん ②③さとう ③さといも	②あぶら ④ごま 【小麦 大豆】	625 26.8
									③こんにやく
19	水	①ごはん ②なっとう(●たれ) ③ひじきのいために ④むぎとろめんじる (★むぎとろめん) ⑤ぎゅうにゅう	②なっとう ●たれ【鯖】 ③ぶたにく ④かまぼこ 【小麦 大豆】	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	③れんこん ④たまねぎ	①ごはん ③さとう ★こむぎこ おむぎこ やまいもこ	③あぶら	550 23.9
					④ねぎ				
20	木	①ごはん ②やさしいボールのチリソースに ③マーボーだいこん ④もやしとにらのいためもの ⑤ぎゅうにゅう	②さかなすりみ 【小麦 大豆】 ③ぶたにく あつあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ④にら	②ごぼう ②③にんにく しょうが ③だいこん たまねぎ ④もやし	①ごはん ②③さとう でんぶん	③ごまあぶら ②③④あぶら	624 25.5
					③ねぎ				
21	金	①コンソメライス ②チキンのこめクリームに ③キャベツとチンゲンサイのソテー ④にぼしのスナック ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく ③ベーコン	②チーズ ④にぼし あおのり ②⑤ぎゅうにゅう	②④にんじん ③チンゲンサイ	②たまねぎ ③キャベツ	①ごはん ②じゃがいも こめこ ④こむぎこ さとう	①②③④あぶら ④ごま	645 23.9
									
24	月	ふりかえきゅうじつ							
25	火	①むぎごはん ②あつやきたまご ③じゃがいものカレーきんぴら ④なめこじる ⑤ぎゅうにゅう	②たまご ③ぶたにく ④あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③いんげん ③④にんじん	④だいこん たまねぎ なめこ	①ごはん むぎ ②でんぶん 【小麦】 ②③さとう ③じゃがいも	②だいずあぶら ②③あぶら	617 25.1
					④ねぎ				
26	水	①ごはん ②とりにくのデミグラスソースに ③キャラメルポテト ④まるむぎとやさいのスープ ⑤ぎゅうにゅう	②とりにく	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん こまつな	②にんにく ②④たまねぎ ④はくさい	①ごはん ②③さとう ③さつまいも ④むぎ	②③あぶら ②ハヤシルウ 【小麦】 ③バター	671 20.3
27	木	①ごはん ②にくじゃが ③かぶのいためもの ④こざかなつくだに ⑤ぎゅうにゅう	②ぶたにく ③ベーコン	④しらすばし かんてん ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん いんげん ③かぶのは	②たまねぎ ③かぶ キャベツ	①ごはん ②じゃがいも ②④さとう ④みずあめ	②③あぶら	577 22.6
									②こんにやく
28	金	①ごはん ②はるまき ③キムチなべふうスープ ④パインアップル(かんづめ) ⑤ぎゅうにゅう	②だいずこ ②③ぶたにく ③とうふ みそ	③こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③にら	②キャベツ たまねぎ ③はくさい もやし だいこん にんにく えのきたけ ②③しょうが ④パインアップル(缶)	①ごはん ②はるさめ でんぶん こむぎこ みずあめ とうもろこしこ ②③さとう	②あぶら ラード	611 19.3
					③ねぎ				

◎ドレッシング等の成分

【 】はアレルギーです

13 日	香りごまドレッシング	食用植物油 糖類(砂糖、水あめ) たん白加水分解物 醸造酢 いりごま ねりごま 食塩 酵母エキス 酵母エキスパウダー 乳化剤 増粘剤 香料【ごま】
19 日	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢【鯖】

