

2月の給食献立表

平成24年1月31日
相模原市立谷口小学校

| 日 曜 | 主食 牛乳 | おかず | ざいりょうとおもなはたらき | | | エネルギー | たんぱく質 | 家庭で補いたい食品 | こんだて メ モ |
|---------|---------------------|--|--|---|--|-------|-------|-----------|---|
| | | | 血や肉や骨をつくる | 熱や力のもとになる | 体の調子をととのえる | 脂質 | 食塩相当量 | | |
| 1 水 | くろパン 牛乳 | タラの カシューナッツあえ とうもろこしスープ あんにんどうふ | 牛乳 タラ(魚) とりにつく たまご | パン でんぶん さとう あぶら カシューナッツ | ピーマン にんじん パセリ コーン たまねぎ はくとう みかん りんご | 697.0 | 33.1 | 海藻類 | 2月3日は節分です。節分 といえば豆まきですが、主 に西日本で、 いわしを食べ る習慣があり ます。給食で は炒り豆ごはんといわしの すり身を使っ てつくったい わし団子汁を だします。 |
| 2 木 | ★ ごはん 牛乳 | ぶたキムチ ちゅうかポテト わかめスープ | 牛乳 ぶたにく とりにつく とうふ わかめ | ごはん でんぶん さつまいも ごま さとう あぶら | ニラ にんじん こまつな ながねぎ はくさい もやし たけのこ しいたけ | 692.0 | 26.1 | | |
| 3 金 | いりまめ ごはん 牛乳 | いわしだんごじる さつまあげの しょうがに みかん | 牛乳 だいず ぶたにく たまご いわしすりみ とうふ みそ | こめ パン粉 でんぶん さとう あぶら | にんじん ながねぎ だいこん ごぼう ほうれんそう みかん | 612.0 | 26.6 | いも類 | |
| 6 月 | にんじん ピラフ 牛乳 | ポトフ ヨーグルトポンチ | 牛乳 ベーコン ぶたにく ヨーグルト | こめ じゃがいも バター あぶら | にんじん パセリ たまねぎ キャベツ コーン みかん りんご パナナ | 643.0 | 20.2 | | |
| 7 火 | しょくパン 牛乳 | おからコロケ もやしスープ みかん | 牛乳 おから とりにつく ぶたにく ひじき | パン こむぎこ パン粉 あぶら マッシュルーム | にんじん こまつな ニラ もやし たけのこ たまねぎ ながねぎ しいたけ みかん | 714.0 | 26.9 | 海藻類 | |
| 8 水 | ★ ごはん 牛乳 | さばのおろしに すましじる | 牛乳 さば(魚) うずらたまご とうふ | ごはん さとう | にんじん こまつな だいこん えのきたけ | 676.0 | 27.5 | | |
| 9 木 | ホット ラーメン 牛乳 | マーボーソース こえびとナッツの からあげ みかんゼリー | 牛乳 ぶたにく とうふ みそ けんさきえび | ホットラーメン さとう でんぶん カシューナッツ あぶら ゼリー粉末 | にんじん ながねぎ しいたけ たけのこ ニラ みかんかじゅう | 723.0 | 30.6 | いも類 | |
| 10 金 | だいこん ごはん 牛乳 | さといものそぼろに むらくもじる | 牛乳 あぶらあげ とりにつく とうふ たまご | こめ むぎ さといも さとう でんぶん あぶら | だいこん にんじん こまつな | 614.0 | 27.0 | | |
| 13 月 | チョコ むしパン 牛乳 | スパゲティ ミートソース キャベツとじゃこの ソテー | 牛乳 ぶたにく 粉チーズ ちりめんじゃこ | バター あぶら ホットケーキ用こむぎこ チョコレート スパゲティ | にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン パセリ | 638.0 | 24.3 | 豆類 | |
| 14 火 | ★ ごはん 牛乳 | いわしのかばやき のっぺいじる みかん | 牛乳 いわし(魚) とりにつく ちくわ とうふ あぶらあげ | ごはん でんぶん さとう さといも あぶら | にんじん だいこん ながねぎ みかん ほうれんそう | 727.0 | 28.7 | | |
| 15 水 | うめちり ごはん 牛乳 | こおりどうふの ふくめに ぶたじる | 牛乳 ぶたにく こおりどうふ みそ とりにつく とうふ ちりめんじゃこ | こめ むぎ さとう じゃがいも | にんじん たまねぎ かんそううめ ながねぎ ほうれんそう | 613.0 | 26.0 | 果物 | |
| 16 木 | ソフト フランスパン 牛乳 | チーズ カレーシチュー はくさいのソテー キウイフルーツ | 牛乳 ぶたにく ハム チーズ | パン じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン | にんじん たまねぎ グリーンピース チンゲンサイ はくさい エリンギ キウイフルーツ | 677.0 | 25.5 | | 豆類 |
| | | | | | | 23.6 | 3.1 | | |

| 日 曜 | 主食 牛乳 | おかず | ざいりょうとおもなはたらき | | | エネルギー | たんぱく質 | 家庭で補いたい食品 | こんだて メモ |
|---------|---------------------|---|---|---|--|---------------|-------------|-----------|--|
| | | | 血や肉や骨をつくる | 熱や力のもとになる | 体の調子をととのえる | 脂質 | 食塩相当量 | | |
| 17 金 | わかめごはん 牛乳 | おでん れんこんの いためもの | 牛乳 ちくわ ハム おきあみボール がんもどき わかめ うずらたまご こんぶ | こめ さといも さとう あぶら | にんじん こまつな だいこん れんこん | 625.0 16.4 | 23.9 3.1 | 果物 | れんこんの炒め物(17日)はにんにくで香りをだして、れんこんの他にハムと小松菜を入れ、塩、胡椒、醤油で味付けをしてつくりまます。 |
| 20 月 | ★ ごはん 牛乳 | ホキのオイルむし ひじきのいりに みそしる | 牛乳 ホキ(魚) ぶたにく とうふ みそ ひじき わかめ | ごはん さとう じゃがいも あぶら | にんじん たまねぎ えのきたけ ながねぎ | 611.0 13.7 | 28.2 3.2 | 種実類 | |
| 21 火 | アーモンド あげパン 牛乳 | ようふう かきたまじる ごまドレッシング サラダ | 牛乳 たまご ベーコン ハム | パン でんぶん さとう じゃがいも あぶら ごま 粉末アーモンド | にんじん パセリ たまねぎ キャベツ | 696.0 32.7 | 23.0 3.2 | 豆類 | 芋子汁(22日)は山形市や米沢市で行なわれる芋煮会の料理を給食用にアレンジしたものです。 |
| 22 水 | むぎいり ごはん 牛乳 | はたはたのなんばんづけ いもこじる きりぼしだいこんの いために | 牛乳 ぶたにく はたはた(魚) なまあげ みそ あぶらあげ | こめ むぎ でんぶん さとう さといも あぶら ごま | にんじん ながねぎ しめじ ごぼう きりぼしだいこん | 678.0 23.0 | 24.9 2.7 | 果物 | 豚肉、生揚げ、里芋、しめじ、ごぼう、こんにゃく、長葱が入ったみそ味の汁物です。 |
| 23 木 | チーズパン 牛乳 | ポテトフライ やさいスープ | 牛乳 ぶたにく ベーコン 脱脂粉乳 | パン じゃがいも こむぎこ パン粉 あぶら | にんじん パセリ レタス キャベツ | 691.0 27.3 | 24.1 3.1 | さかな | 今月は節分にちなんで、豆に親しもうとということで、豆類、豆製品を使った献立を多く取り入れました。おからコロケ、凍り豆腐の含め煮、大豆入り筑前煮、おからふりかけ、ポークビーンズなどです。 |
| 24 金 | ★ ごはん 牛乳 | だいざいり ちくぜんに おからふりかけ フルーツあえ | 牛乳 とりにく おから だいざい ひじき はなかつお のり ちりめんじゃこ | ごはん さとう じゃがいも ごま あぶら | にんじん れんこん さやいんげん ごぼう たけのこ しいたけ みかん はくとう おうとう りんご | 612.0 13.1 | 22.7 1.4 | 海藻類 | |
| 27 月 | ロールパン 牛乳 | はくさいの クリームシチュー パリパリサラダ キウイフルーツ | 牛乳 とりにく ベーコン 脱脂粉乳 粉チーズ | パン じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン ワンタンの皮 | にんじん はくさい たまねぎ キャベツ マッシュルーム コーン グリーンピース キウイフルーツ | 672.0 27.4 | 22.8 2.8 | 豆類 | |
| 28 火 | ごもく チャーハン 牛乳 | ちゅうかスープ ナムル いよかん | 牛乳 うずらたまご かまぼこ ハム たまご とりにく とうふ | こめ でんぶん さとう あぶら ごま | にんじん こまつな ながねぎ きくらげ ニラ えのきたけ もやし いよかん | 616.0 20.0 | 26.4 3.4 | いも類 | |
| 29 水 | あつぎり しょくパン 牛乳 | ポークビーンズ もやしのソテー はちみつマーガリン | 牛乳 ぶたにく しろいんげんまめ ベーコン | パン じゃがいも さとう あぶら はちみつマーガリン | にんじん たまねぎ グリーンピース もやし キャベツ | 665.0 22.1 | 25.7 3.0 | 果物 | |

※★印のごはんは業者が炊いてくるごはんです。
 ※栄養価は中学年のものを示しています。エネルギーはKcal、
 たんぱく質、脂質、食塩相当量はgです。
 ※物資の都合により献立を一部変更することもあります。

今月の栄養価の平均

エネルギー 662.0Kcal
 たんぱく質 25.9g
 脂質 21.9g
 食塩相当量 2.8g

給食委員会で、リクエスト献立のアンケートをとりました。

| | 主食 | 大きいおかず | 小さいおかず |
|----|----------|-------------|----------|
| 1位 | チョコチップパン | えびのオーロラソース | フルーツポンチ |
| 2位 | きなこあげパン | スパゲティミートソース | れんこんチップス |
| 3位 | クッキーパン | 洋風かきたま汁 | パリパリサラダ |
| 4位 | うめちりごはん | すきやき煮 | キャラメルポテト |
| 5位 | チキンピラフ | カレーシチュー | ヨーグルトポンチ |

2月、3月で、1位と2位の献立を入れていきます。
 2月には、2位のスパゲティミートソースが入っています。3位の洋風かきたま汁とパリパリサラダも入っています。
 3位までは洋風のもの、甘いもの、やわらかいもの、揚げ物でしめていましたが、4位以下には、ごはんのメニューや煮物もありました。

