

2月の予定献立表

高山村学校給食センター
TEL/FAX 026-245-6401

小学校 平成23年度



日	2月の給食目標 よくかんで食べよう！豆もかみかみ。			おもな材料のほたらき			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品		
1	ごはん	牛乳	けんちんじる 2色そばろ のざわなづけあえ	ちやにくになる とうふ ぎゅうにゅう ちくわ たまご あぶらあげ とりひき	からだのちょうしをとどえる にんじん ごぼう のざわなづけ だいこん しょうが きゃべつ	わつやちからになる ごはん ひまわりあぶら さといも こんにやく さんおんどう	たまごととりひきにくのそ ぼうです。ごはんの上にのせ て食べてください。	エネルギー 619 kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 18.6 g 塩分 2.7 g
2	セルフえほうまき (ちらしずし+のり)	牛乳	よしのじる いわしのみりんじょうゆやき だいこんのほいにくあえ 福まめ フラスごはんの日	立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれ前日を節分といいます。中でも中国の新年の始まりにあたる「立春」がいちばん大事にされたため、春の節分が大事な行事になりました。給食ではちらしずしを作るので自分でのりをまいて恵方巻を作ってください。方角は「北北西やや右」だそうです。ほかにも鬼の苦手ないわしや福豆を食べ、じぶんの体と心の中の鬼をたいじしましょう！			みんなの好きなソフトめん 今月は一番人気のカレーで す。洋服にとほないように じょうずに食べてください。	エネルギー 604 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 17.3 g 塩分 3 mg
3	ソフトめん	牛乳	ソフトめん カレーソース ウィンナポテト グリーンサラダ	ぶたひき ぎゅうにゅう ウィンナ スキムミルク こなチーズ あおのり	にんじん しいたけ ピーマン かんひょう しょうが えのき ねぎ だいこん	ソフトめん ひまわりあぶら じゃがいも		エネルギー 798 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 30.1 g 塩分 2.8 g
6	ごはん	牛乳	からみとうふじる さんまのうめほしに きせつやさいのごまあえ	ぶたもも ぎゅうにゅう とうふ みそ さんま	にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ きゃべつ しょうが うめ はくさい	ごはん ごまあぶら さんおんどう しろすりごま ねりごま	秋から何回もさんま料理を 作りました。今回は梅とい っしょに時間をかけてやわ らかにします。	エネルギー 679 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 25.3 g 塩分 3.1 g
7	しょくパン	牛乳	しらたまふのふわふわスープ ひれかつ ソース せんきゃべつ いよかん (いい予感！)	たまご ぎゅうにゅう ぶたひれ たまご	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのき きゃべつ レッドキャベツ いよかん	パン ひまわりあぶら ぶ こむぎこ でんぶん ばんこ	中学3年生の高校選抜前期試 験の前日です。カツ！ときゃ べつでカツサンドを作って 3年生を応援しましょう！	エネルギー 667 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 22 g 塩分 3.4 g
8	ごはん	牛乳	わかめとだいこんのスープ てづくりしゅうまい すじょうゆ もやしのツナあえ	いとかまぼこ ぎゅうにゅう ぶたひき わかめ むきえび ツナ	にんじん だいこん コーン ねぎ はくさい しょうが きゅうり	ごはん ごまあぶら さんおんどう でんぶん しゅうまいのかわ	ふんわりしゅうまいはみんな 大好き。中に入ったたっぷり の白菜があまくて、えびが ぷりぷりっとしています。	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 13.9 g 塩分 2.4 g
9	コッペパン	牛乳	クリームシチュー フランクのケチャップがけ ひじきサラダ	とりもも ぎゅうにゅう フランク スキムミルク なまクリーム ひじき	にんじん たまねぎ チンゲンサイ はくさい きゃべつ レタス きゅうり	パン むえんバター こむぎこ ひまわりあぶら じゃがいも ごまあぶら さんおんどう	手作りホワイトソースのシ チューには、冬野菜の白菜 もたっぷりです。やさしい味 のシチューです。	エネルギー 773 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 34 g 塩分 4.2 g
10	ごはん	牛乳	とんじる だいこんのおかか きゃべつとこんぶのあさづけ	ぶたもも ぎゅうにゅう とうふ みそ しおこんぶ とりひき けずりぶし	にんじん ごぼう だいこん きゃべつ きゅうり ねぎ	ごはん でんぶん ひまわりあぶら じゃがいも こんにやく さんおんどう	だいこんととりひきにくを煮 て、最後に片栗粉でとろみ をつけ、山もりのけずり節 を入れます。これがミソ。	エネルギー 603 kcal たんぱく質 24 g 脂質 14.6 g 塩分 2.2 g
13	ごはん	牛乳	ワンタンスープ チャフチェどんのく だいこんキムチ	ぶたひき ぎゅうにゅう ぶたももせん たんざくたまご	にんじん ほししいたけ あかビーマン もやし きゃべつ コーン ねぎ たまねぎ	ごはん ごまあぶら ワンタン さんおんどう はるさめ	韓国のいためもちのチャフ チェをごはんのにせて食べ てください。たくさんの野菜と春 雨のいためもちです。	エネルギー 597 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.2 g 塩分 2 g
14	コッペパン	牛乳	マカロニスープ ポークビーンズ かいそうサラダ チョコビーナッツ	ベーコン ぎゅうにゅう ぶたもも かいそう だいず	にんじん たまねぎ きゃべつ トマト コーン きゅうり いんげん レタス レッドキャベツ	パン ひまわりあぶら マカロニ チョコビー じゃがいも さんおんどう	4種類のマカロニが入った スープです。おこし入れた トマトの酸味がスープの味 を決めています。	エネルギー 721 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 27.2 g 塩分 3.9 mg
15	ごはん	牛乳	ハヤシライス ツナとスパゲティのサラダ ミニトマト2コ	ぶたもも ぎゅうにゅう ツナ	にんじん たまねぎ みずな しめじ ミニトマト レタス きゅうり	ごはん ひまわりあぶら じゃがいも スパゲティ さんおんどう	ごはんにはハヤシライスをか けて、もりもりと食べてくだ さいね。よくかんで食べられ るように、野菜は大きめです。	エネルギー 601 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.9 g 塩分 2 g
16	こめこパン	牛乳	ささみとはるさめのスープ げんきのでるレバー だいこんといとかんてんの サラダ	とりささみ ぎゅうにゅう ぶたレバー いとかんてん	にんじん はくさい チンゲンサイ えのき ほうれんそう だいこん きゅうり コーン	パン ごまあぶら はるさめ ひまわりあぶら でんぶん しろいりごま さんおんどう	高山小給食委員会アンケート 好きな給食3位の米粉パン。 ここで登場です。おこしあま いのが人気なかな？	エネルギー 647 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 20.3 g 塩分 3.4 g
17	ごはん	牛乳	こおりとうふのみそじる ハンバーグおろしソース きゃべつとたくあんのあさづけ	あつあげ ぎゅうにゅう こおりとうふ みそ	にんじん はくさい きゃべつ ねぎ だいこん きゅうり たくあん	ごはん ひまわりあぶら じゃがいも ごまあぶら でんぶん	ハンバーグのたれはいろいろ ありますが、人気のおろしだ れです。ごはんにもよくあ うかずにありますね。	エネルギー 599 kcal たんぱく質 27 g 脂質 21.7 g 塩分 2.9 g
20	ごはん	牛乳	とりだんごじる さばのみそに やさしいゆかりあえ	とりもも ぎゅうにゅう たまご みそ やきとうふ さば	にんじん ねぎ ごぼう ゆかり だいこん はくさい しょうが きゃべつ	ごはん ひまわりあぶら でんぶん しらたき さんおんどう	さばのみそ煮はみんな大好き です。このたれをごはん にかけて食べたい！という声も よく聞きます。	エネルギー 605 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 16.8 g 塩分 2.8 g
21	きなこあげパン	牛乳	せんぎりやさしいのスープ とりてりやき きゃべつとこざかなのサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン こざかな とりもも けずりぶし	にんじん たまねぎ パセリ セロリ きゃべつ きゅうり	パン ひまわりあぶら さんおんどう しろいりごま	高山小給食委員会アンケート で、一番好きな給食1位！ きなこあげパンです。5の1 の希望献立でも・・・	エネルギー 687 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 29.1 g 塩分 4.9 g
22	ごはん ぎゅうにゅう ぶ○キ○な○ ○ょ○ろ○ほ○ すじょうゆ ポ○サ○ダ ス○ロ○リー○ル○						「楽しみにしながらみんな決めてました。とても待ち遠しいです」というメッセージつきでした。本当は、きなこあげパンと豚キムチなべの組み合わせだったのですが・・・相談して白いごはんになりました。ほかにシューガートースト・はるさめ・はるさめスープ・ティラミスが第2希望でした。食欲全開の5年1組の希望献立をおいしく食べてください。	エネルギー 776 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 27.3 g 塩分 2.8 g
23	くろざとうパン	牛乳	かきたまスープ スパゲティナポリタン たらもサラダ	たまご ぎゅうにゅう ウィンナ たらこ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのき ピーマン しめじ ブロッコリー	パン じゃがいも むえんバター くろざとう マヨネーズ でんぶん スパゲティ	たらのことじゃがいもって こんなによく合う食べもの だって知っていましたか？ ブロッコリーがアクセント。	エネルギー 735 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 23.9 g 塩分 3.8 g
24	ごはん	牛乳	千キンカレー やさしいチップス ふくじんづけあえ	ぶたもも ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり ふくじんづけ	ごはん ひまわりあぶら じゃがいも さつまいも	冬の野菜チップスはじゃが いもとさつまいもにんにんに です。ほりほりの食感が人 気のひとつです。	エネルギー 648 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18 g 塩分 2.4 g
27	わかめごはん	牛乳	にくじゃが ホッケやき わふうサラダ	ぶたもも ぎゅうにゅう ほっけ けずりぶし	にんじん たまねぎ はくさい だいこん	ごはん ひまわりあぶら じゃがいも つきこん さんおんどう	シマホッケはあぶらがのっ ているので、ごはんのおか ずにおいてありますね。	エネルギー 614 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 15 g 塩分 4.2 g
28	コッペパン	牛乳	かほちゃポタージュ ハムエッグ だいこんとツナのサラダ	たまご ぎゅうにゅう ロースハム スキムミルク ツナ なまクリーム	にんじん たまねぎ かほちゃ コーンパースト だいこん きゅうり レモンかじゅう	パン ひまわりあぶら こむぎこ むえんバター クルトン	北海道の冷凍かほちゃを使 ってポタージュを作ります。 給食のポタージュは野菜が たっぷりです。	エネルギー 719 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 29 g 塩分 3.9 g
29	ごはん	牛乳	ちゃんこなべ たまごこんにやくのおでん きりほしだいこんのハリハリづけ 赤和のキウイフルーツ	とりもも ぎゅうにゅう むきえび たまご なると ちくわ あぶらあげ	にんじん はくさい えのき ねぎ きりほしだいこん もやし	ごはん ひまわりあぶら しらたき しろいりごま だんご さんおんどう	赤和のキウイフルーツは、給 食にあわせて熟するように調整 していただいています。実は とてもおもしろいことです	エネルギー 645 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 16.9 g 塩分 3.1 g