



2月のこんだて表



平成27年2月 三春小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	検査結果 (単位:Bq/kg)セシウム134・137	
2月	ボークステーキ にらもやしいため やさしい ごはん 牛乳	牛乳、豚肩ロース(脂身付)、豚ひき肉、さつま揚げ	水稲穀粒(精白米)、米サラダ油、かたくり粉、じゃがいも	ソテーオニオン、アップルソース、レモン(果汁、生)、もやし、にら、だいこん、にんじん、はくさい	635 kcal 26.1 g 21.7 g 2.2 g	ND	
3火	いわしのからあげ ごもくまめ やさしいのみそする ごはん 牛乳	牛乳、まいわし(丸干し)40g、鶏もも肉、さつま揚げ、大豆(水煮缶詰)、油揚げ、味噌	水稲穀粒(精白米)、薄力粉、大豆油、さといも、板こんにゃく、三温糖、米サラダ油	にんじん、ごぼう、キャベツ、玉葱	646 kcal 32.4 g 17.8 g 3.4 g		
4水	ちゅうかふうコーンスープ オレンジ ちゅうかどんぶり 牛乳	豚ばら(脂身付)、いか(切り身)、うずら卵(水煮)、牛乳、生わかめ、たまご	水稲穀粒(精白米)、ごま油、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	玉葱、にんじん、はくさい、干し椎茸(スライス)、しょうが、えのきたけ、とうもろこし缶詰(クリーム)、オレンジ	616 kcal 22.9 g 18.7 g 2.3 g		
5木	コーンサラダ とりにくのポトフ エッグサンド 牛乳	たまご、牛乳、むきえび、鶏若鶏肉手羽(皮付)	学校給食用パン、マヨネーズ(卵黄型)、オリーブ油、じゃがいも	パセリ、とうもろこし(か-れ)、えだまめ(むき)、玉葱、にんじん、だいこん、キャベツ	709 kcal 28.3 g 32.0 g 3.0 g		
6金	ミートローフのソースがけ じゃがいものソテー はくさいのみそする ごはん 牛乳	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、たまご、ベーコン、油揚げ、味噌	水稲穀粒(精白米)、パン粉、三温糖、じゃがいも、米サラダ油	玉葱、にんにく、にんじん、青ピーマン、はくさい、ねぎ	656 kcal 26.2 g 23.0 g 2.2 g		
9月	さけのなんばんづけ いりどうふ きゃべつのみそする ごはん 牛乳	牛乳、鮭、木綿豆腐、鶏ひき肉、たまご、油揚げ、味噌	水稲穀粒(精白米)、薄力粉、大豆油、三温糖、ごま油、じゃがいも	にんじん、玉葱、青ピーマン、ねぎ、干し椎茸(スライス)、キャベツ	659 kcal 31.4 g 19.7 g 2.2 g	ND	
10火	ポテトサラダ にらともやしのみそする いちご ごもくごはん 牛乳	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、ロースハム、味噌	水稲穀粒(精白米)、三温糖、米サラダ油、じゃがいも、マヨネーズ(卵黄型)	にんじん、しめじ、干し椎茸(スライス)、玉葱、きゅうり、にら、もやし、えのきたけ、いちご	659 kcal 19.9 g 26.1 g 2.5 g		
12木	町教育研究発表会 おべんとうの日						
13金	たらしめじのグラタン だいこんのそぼろあんかけ わかめじる ごはん 牛乳	牛乳、まだら、クリームチーズ、鶏ひき肉、油揚げ、生わかめ、味噌	水稲穀粒(精白米)、米サラダ油、有塩バター、薄力粉、三温糖、かたくり粉、じゃがいも	玉葱、はくさい、しめじ、ブロッコリー、だいこん、にんじん、えのきたけ	644 kcal 25.8 g 19.8 g 3.1 g		
16月	とりのふうみあげ ひきなまり にらたまじる ごはん 牛乳	牛乳、鶏もも肉、味噌、油揚げ、たまご	水稲穀粒(精白米)、三温糖、かたくり粉、大豆油、米サラダ油、じゃがいも	にんにく、だいこん、にんじん、にら、はくさい	658 kcal 25.2 g 23.6 g 2.2 g		
17火	きゃべつのホットサラダ ヨーグルト カレーライス 牛乳	豚もも肉、クリームチーズ、牛乳、ベーコン、ヨーグルト	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、米サラダ油、オリーブ油	にんじん、玉葱、にんにく、キャベツ	672 kcal 21.9 g 23.9 g 2.7 g	ND	
18水	ぎゅうにくのしぐれに うのはないり こまつなのみそする ごはん 牛乳	牛乳、輸入牛ばら(脂身付き)、おから(新製法)、油揚げ、味噌	水稲穀粒(精白米)、三温糖、米サラダ油、じゃがいも	ごぼう、しょうが、にんじん、干し椎茸(スライス)、えのきたけ、ねぎ、こまつな	693 kcal 22.5 g 25.5 g 2.0 g		
19木	かわりちゅうかてんぶら ほうれんそうのごまあえ しっぽくうどん 牛乳	鶏もも肉、板なしかまぼこ、油揚げ、牛乳	ソフトメン、薄力粉、米ぬか油、ねりごま、三温糖	にんじん、だいこん、ごぼう、ほうれんそう、もやし	699 kcal 27.7 g 23.9 g 4.1 g		
20金	アジのフライ ごもくきんぴら きゃべつのみそする ごはん 牛乳	牛乳、まあい 50g、たまご、さつま揚げ、油揚げ、味噌	水稲穀粒(精白米)、薄力粉、パン粉、大豆油、三温糖、ごま油、じゃがいも	ごぼう、にんじん、干し椎茸(スライス)、えだまめ(むき)、キャベツ	628 kcal 28.4 g 17.7 g 2.0 g		
23月	イカだいこん みそワタンじる とりめし 牛乳	油揚げ、鶏もも肉、牛乳、いか(切り身)、豚ばら(脂身付)、味噌	水稲穀粒(精白米)、米サラダ油、三温糖、春巻きの皮	にんじん、ごぼう、だいこん、しょうが、キャベツ、もやし、チンゲンツアイ、にんにく	640 kcal 26.1 g 18.4 g 2.6 g		ND
24火	とりにくのみそチーズやき きりぼしだいこんのいためもの なめこじる ごはん 牛乳	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮付)、味噌、クリームチーズ、油揚げ、さつま揚げ、木綿豆腐	水稲穀粒(精白米)、三温糖、しらたき、米サラダ油、じゃがいも	切干しだいこん、にんじん、なめこ、こまつな	667 kcal 30.5 g 22.8 g 2.6 g		
25水	マーボーどうふ たまごスープ ぼんかん ごはん 牛乳	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、生わかめ、たまご	水稲穀粒(精白米)、ごま油、かたくり粉、じゃがいも	にんじん、にら、ねぎ、干し椎茸(スライス)、しょうが、にんにく、ぼんかん	607 kcal 25.6 g 18.8 g 1.8 g		
26木	授業参観 おべんとうの日						
27金	ごまドレッシングサラダ コーンポタージュ チーズパン 牛乳	チーズ、牛乳、豚もも肉、パルメザンチーズ	学校給食用パン、三温糖、ねりごま、ごま油、有塩バター、薄力粉	にんじん、きゅうり、レタス、しょうが、にんにく、とうもろこし缶詰(クリーム)、とうもろこし(か-れ)、玉葱、パセリ	658 kcal 24.6 g 26.9 g 3.6 g		

* 仕入の都合により、メニューや材料の変更がある場合があります。

* 27日(金)は、6年1組のテーブルマナー給食になります。他のクラスは通常通りの給食です。3月2日(月)は6年2組を予定しています。