

令和元年度

2月

小学校(Aコース)

【 2月の平均栄養価 】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	648kcal	24.6g	20.8g	2.9g
中学校	758kcal	28.1g	22.8g	3.4g

今月のもくひょう

バランスよく

食べよう!

日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料
3月	火	わかめごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし) わかめごはんの素	4	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	5	水	コッペパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	6	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	7	金	ソフトパスタ	小麦(岩見沢産きたほなみ)
		すいとん汁	すいとん、玉ねぎ ごぼう、長ねぎ しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし			なめこの スープ	なめこ、チンゲンサイ ごま油、玉ねぎ 長ねぎ、塩、こしょう しょうゆ、スープストック			ブラウ ンシチュー	豚もも肉、玉ねぎ 人参、シチューの素 デミグラスソース エスパニョールソース 中濃ソース、塩、こしょう スープストック、米油			白菜の みそ汁	白菜、油揚げ、長ねぎ 手造りみそ だし昆布、かつおだし			ミートソース (具)	豚ひき肉、鶏ひき肉 人参、玉ねぎ、にんにく まめペース、中濃ソース ミートソース、ミートソース スープストック、塩 トマトケチャップ、米油 トマトピューレ、こしょう
		いわし のみぞれ煮	いわしのみぞれ煮			春巻	春巻 キャノーラ油			えびカツ	えびカツ			真だらの 和風フライ	真だらの和風フライ キャノーラ油			オムレツ	オムレツ
		節分豆	パック黒糖黒豆			野菜炒め	キャベツ、ベーコン もやし、人参、塩 こしょう、米油			ヤーコンサラダ	ホールコーン、ヤーコン かに風味かまぼこ 減塩ゴマドレッシング			きじ肉じゃが	きじ肉、鶏むね肉 玉ねぎ、じゃがいも 人参、みりん、米油 三温糖、しょうゆ、酒 だし昆布、かつおだし			ツナサラダ	大根、枝豆、まぐろ水煮 イタリアンドレッシング
10月	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	12	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	13	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	14	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	15	土	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		えのきの みそ汁	えのきだけ、玉ねぎ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし			かきたま汁	鶏卵、わかめ、長ねぎ しょうゆ、酒、みりん 塩、でん粉 だし昆布、かつおだし			チキンカレー	鶏もも肉、玉ねぎ 人参、米油 にんにく、しょうが トマトケチャップ ウスターソース カレーパウダー、チャツネ			鶏もも肉、玉ねぎ 人参、米油 にんにく、しょうが トマトケチャップ ウスターソース カレーパウダー、チャツネ	鶏もも肉、玉ねぎ 人参、米油 にんにく、しょうが トマトケチャップ ウスターソース カレーパウダー、チャツネ				
		鶏つくね	つくねハンバーグ			さんまの しょうが煮	さんまのしょうが煮			高野豆腐の 煮物	高野豆腐、人参、みりん ごぼう、豚もも肉、米油 酒、三温糖、しょうゆ だし昆布、かつおだし			キャベツ メンチカツ	キャベツメンチカツ キャノーラ油			鶏もも肉、玉ねぎ 人参、米油 にんにく、しょうが トマトケチャップ ウスターソース カレーパウダー、チャツネ	
		切干大根の 炒め煮	切干大根、人参、みりん さつまいも、米油 三温糖、酒、しょうゆ だし昆布、かつおだし			高野豆腐の 煮物	高野豆腐、人参、みりん ごぼう、豚もも肉、米油 酒、三温糖、しょうゆ だし昆布、かつおだし			福神漬	福神漬			福神漬	福神漬			鶏もも肉、玉ねぎ 人参、米油 にんにく、しょうが トマトケチャップ ウスターソース カレーパウダー、チャツネ	
17月	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	19	水	バーガーパン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	20	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		かぼちゃ 団子汁	かぼちゃもち、玉ねぎ 長ねぎ、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし			中華風 卵スープ	鶏卵、玉ねぎ、長ねぎ スープストック でん粉、塩、しょうゆ			ミネストローネ	ウィンナー、玉ねぎ セロリ、ダイズマト トマトソース、にんにく サルサポモドーロ、塩 スープストック、こしょう			豆腐の みそ汁	木綿豆腐、玉ねぎ 長ねぎ みそ、だし昆布 かつおだし			塩ラーメン (汁)	豚もも肉、白菜、人参 長ねぎ、しょうが にんにく 塩ラーメンスープ こしょう、米油
		さばのみそ煮	さばのみそ煮			おさかなと 野菜の ステーキ	おさかなと野菜のステーキ			ポテトコロッケ	ポテトコロッケ キャノーラ油、三温糖 中濃ソース			鶏肉の 香味焼き	鶏もも肉 クレージーソルト			鶏もも肉、玉ねぎ 人参、米油 にんにく、しょうが トマトケチャップ ウスターソース カレーパウダー、チャツネ	
		炒りどり	鶏もも肉、酒、みりん たけのこ、人参、ごぼう しょうゆ、米油、塩 三温糖			ナムル	大根、人参、ポークハム しょうゆ、米酢 三温糖、ごま油			キャベツの ソテー	キャベツ、人参、しょうゆ コンソメ、塩、こしょう、米油								
25月	火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	26	水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	27	木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28	金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	29	土	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
		つみれ汁	ほつつけすり身ボール、塩 突きこんにゃく、たけのこ 長ねぎ、酒、しょうが しょうゆ だし昆布、かつおだし			五目厚焼き卵	五目厚焼き卵			コーンク リーム スープ	ホールコーン、玉ねぎ クリームコーン スープストック 有塩バター コーンクリームスープ 牛乳、塩、こしょう			そぼろ丼 (具)	豚ひき肉、鶏ひき肉 まめペース、玉ねぎ 人参、しょうが、にんにく 赤みそ、三温糖、でん粉 酒、みりん、しょうゆ テンメンジャン、米油			じゃがいもの みそ汁	じゃがいも、ごぼう 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし
		味噌と シャキシャキ 野菜	豚もも肉、キャベツ もやし、玉ねぎ、人参 ほうれん草、赤みそ オイスターソース、三温糖 しょうゆ、ごま油			ヒレカツ	ヒレカツ キャノーラ油			笹かまぼこ	笹かまぼこ いちごゼリー パインシラップ漬け 洋なしシラップ漬け			鮭フライ	鮭フライ キャノーラ油				
		大根サラダ	大根、ささみ水煮、人参 かんぎつドレッシング			フルーツあえ	フルーツあえ			玉葱と人参の バターカレー ソテー	ぶなしめじ、玉ねぎ エッグケアマイネーズ 人参、カレー粉、塩 黒こしょう、有塩バター								

♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。

♪はしは、毎日持参しましょう。

♪食材の都合により献立の内容が一部変わることあります。

♪マークの日はスプーンがつきます。

♪ごはんにおこげが入っている場合があります。

※アレルギーに関しては必要なら原材料配合表をお渡ししています。

そちらをご確認ください。