

日	曜	献立名	材料												
---	---	-----	----	---	---	-----	----	---	---	-----	----	---	---	-----	----

令和元年度

2月

中学校 (Bコース)

みんなだてひょう

【 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!

3月	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	コッペパン	小麦 (岩見沢産キタノカオリ)	5水	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	6木	ソフトパスタ	小麦 (岩見沢産きたほなみ)	7金	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)
	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		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		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		ミートソース (具)	豚ひき肉、鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、にんにく、まめプラス、中濃ソース、ミートソース、ミートソップ、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		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
	いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮		えびカツ	えびカツ		春巻	春巻、キャノーラ油		オムレツ	オムレツ		真だらの和風フライ	真だらの和風フライ、キャノーラ油
エネルギー 737 kcal	節分豆	バック黒糖黒豆	エネルギー 930 kcal	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	エネルギー 688 kcal	野菜炒め	キャベツ、ベーコン、もやし、人参、塩、こしょう、米油	エネルギー 889 kcal	ツナサラダ	大根、枝豆、まぐろ水煮、イタリアドレッシング	エネルギー 721 kcal	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
10月	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	楽しさたくさんスープ	玉ねぎ、人参、白菜、ホールコーン、コンソメ、塩、こしょう	14金	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	背割りコッペパン	小麦 (岩見沢産キタノカオリ)		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	ポイルウイナー	ポイルウイナー、トマトケチャップ、中濃ソース、三温糖		キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ、キャノーラ油				
エネルギー 697 kcal	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	エネルギー 792 kcal	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	エネルギー 722 kcal	デザート	チョコプリン	エネルギー 852 kcal	福神漬	バック福神漬			
17月	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	18火	バーガーパン	小麦 (岩見沢産キタノカオリ)	19水	ごはん	精白米 (岩見沢産ななつぼし)	20木	ラーメン	小麦 (岩見沢産キタノカオリ)	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		ミネストローネ	ウイナー、玉ねぎ、セロリ、ダイストマト、トマトジュース、にんにく、サルサポモドーロ、塩、スープストック、こしょう		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		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		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
	さばのみそ煮	さばのみそ煮		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		おさかなと野菜のステーキ	おさかなと野菜のステーキ		たこやき	たこやき、キャノーラ油、もやし、青ピーマン、きくらげ、スープストック、米油、塩、こしょう		鶏肉の香味焼き	鶏もも肉、クレイジーソルト
エネルギー 743 kcal	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	エネルギー 771 kcal	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	エネルギー 670 kcal	ナムル	大根、人参、ポークハム、しょうゆ、米酢、三温糖、ごま油	エネルギー 697 kcal	きくらげのソテー	たこやき、キャノーラ油、もやし、青ピーマン、きくらげ、スープストック、米油、塩、こしょう	エネルギー 687 kcal	ひじきの煮物	しらたき、人参、焼くわひじき、米油、みりん、三温糖、酒、しょうゆ、だし昆布、かつおだし
25火	<p>♪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方に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。</p>		26水	コッペパン	小麦 (岩見沢産キタノカオリ)	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)
	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		つみれ汁	ほつけすり身ボール、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		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		そばろ井 (具)	豚ひき肉、鶏ひき肉、まめプラス、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、テンメシジャン、米油			
	ヒレカツ	ヒレカツ、キャノーラ油		五目厚焼き卵	五目厚焼き卵		鮭フライ	鮭フライ、キャノーラ油		笹かまぼこ	笹かまぼこ			
エネルギー 808 kcal	大根サラダ	大根、ささみ水煮、人参、かんきつドレッシング	エネルギー 691 kcal	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	エネルギー 682 kcal	玉葱と人参のバターカレーソテー	ぶなしめじ、玉ねぎ、エッグケアマヨネーズ、人参、カレー粉、塩、黒こしょう、有塩バター	エネルギー 869 kcal	フルーツあえ	いちごゼリー、パインシラップ漬、洋なしシラップ漬			