

令和2年度

2月

小学校(Aコース)

こんだてひょう

【 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	645kcal	24.7g	18.7g	2.7g
中学校	764kcal	28.6g	21.0g	3.2g

今月のもくひょう

バランスよく食べよう!

♪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もあります。

♪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。

1月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	2火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	3水	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木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	5金	ソフトバスタ	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)	
	沢煮梅	たけのこ、人参、ごぼう 長ねぎ、酒、塩、しょうゆ、みりん だし昆布、かつおだし		たまごスープ	玉ねぎ、鶏卵、ベーコン 長ねぎ、しょうゆ、塩 スープストック、でん粉		白玉汁	白玉、豚もも肉 長ねぎ、玉ねぎ、塩 白菜、人参、酒、しょうゆ だし昆布、かつおだし		きのこのみそ汁	きのこミックス 玉ねぎ、長ねぎ、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、ミートソース きじひき肉、人参、スープストック 玉ねぎ、まめプラッ、こしょう ミートソース、にんにく トマトケチャップ、中濃ソース トマトピューレ、米油、塩	
エネルギー 624kcal	鶏肉と玉ねぎの甘辛煮	鶏もも肉、玉ねぎ しょうが、三温糖、酒 しょうゆ、トウバンジャン 一味唐辛子、米油	エネルギー 670kcal	ポテトビーフコロッケ	ポテトビーフコロッケ キャノーラ油	エネルギー 644kcal	いわしの梅煮	いわしの梅煮	エネルギー 576kcal	鶏肉の照り焼き	鶏もも肉 みりん、酒、しょうゆ 三温糖、でん粉	エネルギー 648kcal	いかリングフライ	いかリングフライ キャノーラ油	
	さばのみそ煮	さばのみそ煮		キャベツとツナのサラダ	キャベツ、人参 まぐろ水煮 香味玉ねぎドレッシング		節分豆	黒糖福豆		おさかなソーセージ炒め	おさかなソーセージ もやし、青ピーマン、米油 スープストック、塩 こしょう		大根サラダ	大根、ホールコーン きゅうり かんきつドレッシング	
8月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	9火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	10水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	いろいろな食材を バランスよく食べよう!				12金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	すり身団子汁	たこつみれ、玉ねぎ 長ねぎ、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし	献立 コンクール 入賞作品	にらのみそ汁	にら、なめこ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし		ミートボールカレー	学とり肉団子 玉ねぎ、人参、にんにく しょうが、ウスターソース トマトケチャップ カレーウ、チャツネ 米油		福神漬	パック福神漬		ワンタンスープ	ワンタン皮、玉ねぎ 長ねぎ、塩、ごま油 スープストック	
エネルギー 617kcal	手羽元の塩焼き	手羽元の塩焼き		まぐろのフライ	まぐろのフライ キャノーラ油	エネルギー 728kcal	ヤーコンサラダ	ヤーコン、枝豆 かに風味かまぼこ 香りごまドレッシング				エネルギー 642kcal	甘酢あんエビつみれ	甘酢あんエビつみれ	
	たけのこのみそ煮	厚揚げ、人参、ごぼう たけのこ、いんげん、酒 しょうが、赤みそ、三温糖 しょうゆ、米油 だし昆布、かつおだし	エネルギー 643kcal	バター風味のゴロゴロ肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、人参、みりん、三温糖 しょうゆ、酒、米油、有塩バター だし昆布、かつおだし								ビビンバの具	豚もも肉、ほうれん草 人参、もやし、米油、塩 にんにく、デンメンジャン トウバンジャン、みりん 三温糖、ごま油、しょうゆ 白いりごま、しょうが	
15月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	16火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	17水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	19金	ラーメン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	
	すいとん汁	すいとん、玉ねぎ 長ねぎ、ごぼう しょうが、みそ、酒 だし昆布、かつおだし	献立 コンクール 入賞作品	岩見沢素材味シチュー	豚もも肉、じゃがいも 玉ねぎ、白菜、人参 かぼちゃ、ホールコーン 牛乳、スキムミルク 有塩バター、シチューの素 塩、こしょう、米油 スープストック		ミネストローネ	マカロニ、玉ねぎ セロリ、ベーコン ダイズトマト、にんにく、塩 トマトジュース、コンソメ サルサポモドロー、こしょう		さつま汁	さつまいも、玉ねぎ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし		チャンポン(汁)	焼ちくわ、キャベツ 人参、きくらげ、玉ねぎ しょうが、にんにく チャンポンスープの素 酒、米油、こしょう	
エネルギー 602kcal	加賀揚げ	加賀揚げ		オムレツ	オムレツ、中濃ソース トマトケチャップ、三温糖	エネルギー 617kcal	チキンカツ	チキンカツ キャノーラ油	エネルギー 611kcal	ほっけの塩焼き	ほっけ切り身、塩		ピリカラ春巻	ピリカラ春巻 キャノーラ油	
	れんこんのきんぴら	れんこん、人参 豚もも肉、しらたき、三温糖 米油、みりん、酒、しょうゆ だし昆布、かつおだし	エネルギー 792kcal	みかんタルト	みかんタルト		枝豆ソテー	枝豆、もやし、まぐろ水煮 人参、みりん、しょうゆ スープストック、米油 酒、塩、こしょう		茎わかめと豚肉の炒めもの	茎わかめ、豚もも肉 小松菜、人参、しょうが しょうゆ、ごま油、みりん 三温糖、酒	エネルギー 671kcal	中華サラダ	大根、きゅうり ポークハム 中華ドレッシング	
22月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	今月の地場産物 玉ねぎ じゃがいも きじ肉 大豆 手造りみそ ヤーコン			24水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	25木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	26金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	
	岩見沢呉汁	大豆、干しいたけ 玉ねぎ、長ねぎ ごぼう、手造りみそ だし昆布、かつおだし					大根のみそ汁	大根、玉ねぎ 長ねぎ、みそ だし昆布、かつおだし		ハヤシライス	豚もも肉、赤ワイン 玉ねぎ、人参、にんにく しょうが、中濃ソース トマトケチャップ、こしょう ハヤシソース、しょうゆ デミグラスソース トマトピューレ ブルーベリー、米油	献立 コンクール 入賞作品	白菜たっぷり春雨スープ	春雨、ウインナー 白菜、玉ねぎ、人参 コンソメ、塩、こしょう 有塩バター	
エネルギー 627kcal	鶏つくね	鶏つくね				エネルギー 613kcal	さんまのおかか煮	さんまのおかか煮	エネルギー 687kcal	小魚	パック小魚	エネルギー 600kcal	キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ キャノーラ油	
	ひじきの煮物	ひじき、しらたき、人参 さつま揚げ、みりん 米油、三温糖、酒、しょうゆ だし昆布、かつおだし					ヤーコンと鶏肉の煮物	ヤーコン、鶏もも肉 人参、しょうが、しょうゆ 酒、三温糖、みりん、米油 だし昆布、かつおだし		フルーツあえ	パインシラップ漬 洋梨シラップ漬 ミルクキューブ		ささみと野菜のソテー	チンゲンサイ、もやし ホールコーン、ささみ スープストック、塩 しょうゆ、こしょう、米油	