

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															
令和2年度 2月 小学校(Bコース) 【 2月の平均栄養価 】 <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr><tr><td>小学校</td><td>645kcal</td><td>24.7g</td><td>18.7g</td><td>2.7g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>764kcal</td><td>28.6g</td><td>21.0g</td><td>3.2g</td></tr></table> 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。																					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
	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																														
1	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	2	火	わかめごはん	精白米(岩見沢産なつぼし) わかめごはんの素	3	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	4	木	ソフトパスタ	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)	5	金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)															
		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			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			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			ミートソース(具)	豚ひき肉、鶏ひき肉、ミートソッ プ、人参、スープストック 玉ねぎ、まめブラス、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			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															
		さばのみそ煮	さばのみそ煮			いわしの梅煮	いわしの梅煮			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			いかリングフライ	いかリングフライ キャノーラ油			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		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		節分豆	黒糖福豆	エネルギー		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	エネルギー		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	エネルギー		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															
624			kcal	644			kcal	670			kcal	648			kcal	576			kcal															
8	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	9	火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	10	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	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			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 カレーパウダー、チャツネ 米油			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							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															
		手羽元の塩焼き	手羽元の塩焼き			福神漬	パック福神漬			まぐろのフライ	まぐろのフライ キャノーラ油							甘酢あんエビつみれ	甘酢あんエビつみれ															
エネルギー		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		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		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					エネルギー		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、テンメンジャン 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															
617			kcal	728			kcal	643			kcal					642			kcal															
15	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	16	火	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	17	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	18	木	ラーメン	小麦(岩見沢産キタノカオリ)	19	金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)															
		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			ミネストローネ	マカロニ、玉ねぎ セロリ、ベーコン ダイスターマト、にんにく、塩 トマトジュース、コンソメ サルサボモードロ、こしょう			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			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			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															
		加賀揚げ	加賀揚げ			チキンカツ	チキンカツ キャノーラ油			オムレツ	オムレツ、中濃ソース トマトケチャップ、三温糖			ピリカラ春巻	ピリカラ春巻 キャノーラ油			ほっけの塩焼き	ほっけ切り身、塩															
エネルギー		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		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	エネルギー		みかんタルト	みかんタルト	エネルギー		中華サラダ	大根、きゅうり ポークハム 中華ドレッシング	エネルギー		莖わかめと豚肉の炒めもの	莖わかめ、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															
602			kcal	617			kcal	792			kcal	671			kcal	611			kcal															
22	月	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	今月の地場産物 玉ねぎ ジャがいも きじ肉 大豆 手造りみそ ヤーコン				24	水	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	25	木	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)	26	金	ごはん	精白米(岩見沢産なつぼし)															
		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			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			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 ハヤシブレイク、しょうゆ デミグラスソース トマトピューレ ブルーンピューレ、米油															
		鶏つくね	鶏つくね							さんまのおかか煮	さんまのおかか煮			キャベツメンチカツ	キャベツメンチカツ キャノーラ油			小魚	パック小魚															
エネルギー		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					エネルギー		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	エネルギー		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	エネルギー		フルーツあえ	パインシラップ漬け 洋梨シラップ漬け ミルクキューブ															
627			kcal					613			kcal	600			kcal	687			kcal															