2018

2月 こんだてひょう

※ 献立は材料の都合により変更になることがあります。　二本松市東部学校給食センター

栄養量	熱量kcal	蛋白質g	脂肪g	塩分g

月・火

大豆製品

豆腐　ゆば　納豆

みそ　おから　きな粉　しょうゆ

水

栄養所要量の基準

上段は小学生・下段は中学生

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
640kcal	24.0g	20.0g	2.5g
820kcal	30.0g	26.0g	3.0g

木

1

お弁当の日
（1期選抜、スキー教室）

金

2

ぽんかん　花野菜サラダ　キリコンカン　アップルパン

牛乳　大豆　豚肉　チーズ

ドライアップル　ブロッコリー　カリフラワー　にんにく　キャベツ　にんじん　たまねぎ　ぽんかん　パセリ　トマト

コッペパン　じゃがいも　米油

711	27.5	20.8	2.4
850	32.5	23.5	3.0

5

キャベツとちくわのみそマヨネーズあえ　きんぴら包み焼き　麦ごはん　道産子汁

牛乳　とり肉　ちくわ　みそ　豆腐　豚肉　かつお節　昆布

キャベツ　大根　にんじん　たまねぎ　コーン　ねぎ　だいこん

米　麦　マヨネーズ　じゃがいも　バター

743	26.7	24.8	2.5
865	30.3	27.9	3.0

6

切り昆布の油炒め　さんまの紅葉煮　玄米ごはん　のっぺい汁

牛乳　さんま　昆布　豚肉　油揚げ　さつま揚げ　とり肉　かつお節

ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ　干し椎茸

米　玄米　こんにゃく　砂糖　米油　ごま油　さといも　かたくり粉

682	26.5	20.3	2.9
798	30.7	23.3	3.4

7

もやしとチキンのサラダ　中華ちまき　中華めん　塩たんめんスープ

牛乳　ソフトチキン　豚肉

きゅうり　もやし　にんじん　キャベツ　にら　ねぎ　にんにく　しょうが

中華めん　ごま油　もち米　ラー油

626	27.6	17.8	2.3
793	33.7	19.3	2.7

8

いそあえ　揚げ魚の甘酢あんかけ　わかめごはん　五目みそ汁

牛乳　ホキ　のり　豚肉　みそ　かつお節　昆布　わかめ

ねぎ　キャベツ　もやし　にんじん　ほうれん草　大根　ごぼう　にんにく　しょうが

米　麦　小麦粉　かたくり粉　米油　砂糖　じゃがいも

677	26.3	15.6	2.1
782	29.9	17.1	2.6

9

授業参観日

元気UPランチバイキング

12

建国記念の日
振替休日

13

繰替休業日

14

コーンと茎わかめのサラダ　いかの天ぷら　ソフトめん　八丁みそのうどんかけ汁

牛乳　いか　茎わかめ　ハム　とり肉　かまぼこ　油揚げ　みそ　こんぶ　かつお節

キャベツ　コーン　ねぎ　干し椎茸　もやし　にんじん　玉ねぎ　小松菜

ソフトめん　米油　砂糖　ごま油　ラー油

693	29.9	24.0	2.6
873	36.6	26.4	3.2

15

ごま酢あえ　ささかまぼこ　菜めし　大根のそぼろ煮

牛乳　ささかまぼこ　ハム　とり肉

小松菜　キャベツ　にんじん　大根　枝豆　大根葉

米　麦　砂糖　ごま　ごま油　米油　じゃがいも　こんにゃく　かたくり粉

652	24.1	16.3	3.3
754	27.7	18.0	3.6

16

フレンチサラダ　ポテトのオーブン焼き　黒糖パン　冬野菜のポトフ

牛乳　とり肉　ソーセージ　ハム

キャベツ　コーン　にんじん　玉ねぎ　パセリ　大根　白菜

黒糖パン　じゃがいも　米油

669	22.9	20.4	3.1
774	26.1	22.9	3.6

19

わさびマヨネーズあえ　味付け肉団子　幼 1個　小中 2個　麦ごはん　豚汁

牛乳　糸かまぼこ　豚肉　豆腐　みそ　昆布　かつお節

キャベツ　にんじん　ごぼう　大根　ねぎ

米　麦　マヨネーズ　さといも　こんにゃく

703	26.2	21.4	2.3
805	29.1	23.4	2.6

20

にんじんのきんぴら　さばのごま衣焼き　麦ごはん　豆まめみそ汁

牛乳　さば　さつま揚げ　豆腐　わかめ　かつお節　昆布　みそ　豆乳　豚肉

にんじん　ピーマン　たけのこ　ねぎ　玉ねぎ

米　麦　こんにゃく　米油　ごま　砂糖　ごま油

729	30.3	23.6	2.3
849	35.4	26.9	2.7

21

バンサンスー　春巻き　しょうゆラーメンスープ　中華めん

牛乳　ハム　とり肉　わかめ　なると

もやし　にんじん　キャベツ　しなちく　コーン　ねぎ　チンゲン菜

中華めん　春雨　ごま油　砂糖

692	26.9	23.0	3.4
870	32.8	25.6	3.9

22

からしあえ　納豆　麦ごはん　豚肉と大根の煮物

牛乳　納豆　ハム　さつま揚げ　豚肉

ほうれん草　キャベツ　大根　ねぎ　にんじん　しょうが

米　麦　砂糖　こんにゃく　さといも

651	27.7	15.6	2.4
754	32.0	17.3	3.0

23

キャベツとハムのサラダ　五目たまご焼き　鶏ごもくごはん　すまし汁

牛乳　とり肉　油揚げ　卵　ハム　豆腐　昆布　かつお節

干し椎茸　ごぼう　にんじん　キャベツ　大根　小松菜　ねぎ

米　米油　しらたき　砂糖　ふ

640	27.1	19.7	2.6
742	31.2	22.4	3.2

26

焼きプリンタルト　海そうサラダ　ゆかりごはん　生揚げのみそ炒め煮

牛乳　海藻ミックス　まぐろ　豚肉　みそ　生揚げ

キャベツ　にんじん　大根　ねぎ　ゆかり　干し椎茸　たけのこ　玉ねぎ　にんにく　しょうが

米　ごま　こんにゃく　砂糖　ごま油　かたくり粉　タルト　麦

695	23.7	20.6	2.5
783	26.5	22.0	3.1

27

福神漬け　枝豆のおかかあえ　麦ごはん　チキンカレー

牛乳　わかめ　ちくわ　かつお節　とり肉

キャベツ　きゅうり　枝豆　玉ねぎ　にんじん　トマト缶　りんご　大根　にんにく　しょうが　チャツネ　パセリ

米　麦　じゃがいも　米油　カレールウ

700	22.0	17.6	3.4
810	25.0	19.4	4.1

28

シャキシャキポテトサラダ　ゆでたまご　ソフトめん　きつねうどんかけ汁

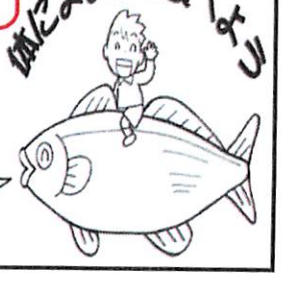
牛乳　卵　なると　糸かまぼこ　とり肉　昆布　かつお節　油揚げ

にんじん　キャベツ　きゅうり　ごぼう　ねぎ　小松菜　干し椎茸

ソフトめん　マヨネーズ　じゃがいも

659	30.9	22.8	2.4
851	38.3	26.0	3.0

2／10（土）
お弁当の日 です。
（多摩市交流）

魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質のたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれています。さらにDHA・EPAなどの脂肪酸には生活習慣病の予防効果があり、DHAは脳の働きを活性化するといわれています。

体によい魚を食べよう