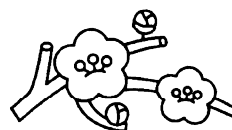


2月分学校給食献立表



平成22年

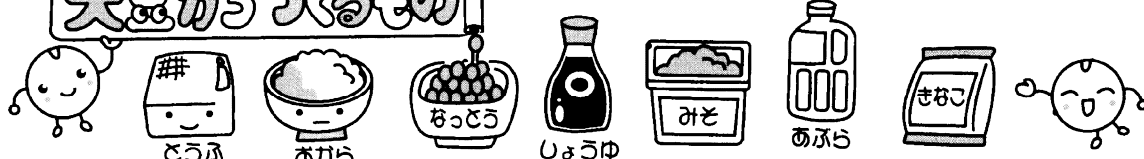
光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	材	料			名	栄養価		家庭で とってほ しい食品
			赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちようしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもになるもの)		1人分 kcal	蛋白質 g	
1月	ハヤシライス	牛乳	ぎゅうにく・だいず・ぎゅうにゅう	(にんじん)・たまねぎ・グリーンピース	こめ・きょうかまい (じゃがいも) あぶら・さとう	④ kcal ⑤ g	734	25.1	まめ製品 きのこ
	ごぼうのサラダ		マグロみず	ごぼう・きゅうり・(にんじん)	マヨネーズ・ごま・さとう	⑥ kcal ⑦ g	882	29.2	
2火	◆メロンパン	牛乳			パン		648	25.9	いも類 かいそう
	ポークマリネ グリーンサラダ		ぶたにく	たまねぎ・ピーマン (キャベツ) きゅうり・ブロッコリー	あぶら さとう・あぶら		822	31.8	
3水	はくさいスープ ◆いちご		とうふ・ベーコン	(にんじん)・ねぎ・はくさい・ほししいたけ いちご					たまご 乳製品
	こんにゃくごはん	牛乳	とりにく	(にんじん)・ごぼう・ほししいたけ	こめ・こんにゃく・あぶら・さとう		665	27.9	
4木	いわしフライ ごまあえ		いわし	(ほうれんそう)・(キャベツ)	あぶら ごま・さとう		776	31.1	さかな まめ類
	とうふじる せつぶんまめ		とうふ・ワカメ せつぶんまめ	えのき (にんじん)・ねぎ	ふ		644	32.3	
5金	あすきパン	牛乳	あすき		パン		835	40.2	乳製品 くだもの
	とりにくのアップルソースかけ かいそうサラダ		とりにく かいそうミックス	アップルソース (キャベツ) きゅうり	ドレッシング		680	27.3	
8月	イタリアンスープ		ベーコン・たまご・チーズ	(にんじん)・たまねぎ・(ほうれんそう)・コーン	パン		809	30.5	たまご きのこ
	むぎごはん ミルメーク	牛乳			こめ・きょうかまい・むぎ ミルメーク		674	21.8	
9火	◆やきとり ほうれんそうのおひたし		やきとり しらすばし・かつおぶし	(ほうれんそう)・もやし	さとう		867	26.2	まめ製品 種実類
	きりぼしだいこんのもの		とりにく・ひらてん・あぶらあげ・こんぶ	きりぼしだいこん (にんじん)・ほししいたけ・いんげん	ごま・さとう・あぶら		707	27.9	
10水	いりごなめし	牛乳	しらすばし	ひろしな	こめ・むぎ・きょうかまい・ごま		877	34.1	乳製品 くだもの
	やさしいコロック キャベツともやしのソテー		ベーコン	(キャベツ)・もやし	コロック・あぶら		671	32.0	
12金	ぶたじる		ぶたにく・とうふ・みそ	(にんじん)・ごぼう・(はくさい)・ねぎ	(さつまいも)・こんにゃく		827	38.0	いも類 かいそう
	小こくとうパン	牛乳			パン・くるざとう		608	26.9	
15月	スパゲティボリタン		とりにく・チキンハム・こなチーズ	たまねぎ (にんじん)・グリーンピース	スパゲティ・あぶら		762	32.3	さかな 種実類
	だいずとコーンのサラダ りんご		だいず・いか	コーン (キャベツ) きゅうり・レモンかじゅう りんご	マヨネーズ・あぶら・さとう		648	23.5	
16火	おぎごはん	牛乳			こめ・きょうかまい・むぎ		803	27.3	たまご きのこ
	さわらのしおやき はくさいのおかかあえ		さわら かつおぶし	(はくさい)・もやし			665	28.0	
17水	おでんふう		ちくわ・とりにく・ずらたまご・スクールがんも こんぶ	だいこん (にんじん)	(さといも)・こんにゃく・さとう・あぶら		848	34.9	まめ製品 こざかな
	ぎゅうどんぶり	牛乳	ぎゅうにく・ちくわ・あぶらあげ牛乳	たまねぎ (にんじん)・ねぎ	こめ・きょうかまい・むぎ さとう		782	31.1	
18木	いわしのしょうがじょうゆに		いわし	(ほうれんそう)・(キャベツ)	さとう		943	36.4	いも類 かいそう
	◆おかかあえ		かつおぶし				705	32.8	
19金	そぼろまぜごはん	牛乳	とりにく・たまご	たまねぎ (にんじん)・グリーンピース	こめ・きょうかまい・さとう		900	40.9	乳製品 くだもの
	とうふのちゅうかに		とうふ・ぶたにく	たまねぎ (にんじん)・(はくさい)・(キャベツ)・ほししいたけ・もやし	さとう・あぶら・でんぶ		608	27.3	
22月	グリーンポテト いちご			パセリ いちご	フレンチポテト・あぶら		757	32.8	たまご きのこ
	チーズパン ミルメーク	牛乳	チーズ		パン ミルメーク		654	27.5	
23火	ポークビーンズ		ぶたにく・だいず	(にんじん)・たまねぎ・グリーンピース	(じゃがいも)・さとう・あぶら		802	32.5	まめ製品 かいそう
	わふうサラダ キウイフルーツ		ワカメ	(ほうれんそう)・(キャベツ) キウイ	ごま・ドレッシング		857	33.3	
24水	むぎごはん	牛乳			こめ・きょうかまい・むぎ		625	28.6	こざかな くだもの
	◆とりのからあげ ツナサラダ		とりのからあげ マグロのみず	(はくさい)・だいこん・きゅうり	あぶら		777	34.1	
25木	しめじいりみそしる イチゴクレープ		とうふ・あぶらあげ・ワカメ・みそ	しめじ (にんじん)・(ねぎ)	クレープ		691	22.0	乳製品 さかな
	セルフハンバーガー(パン・ハンバーグ・ポイルキャベツ・スライスチーズ)	牛乳	ハンバーグ・チーズ	(キャベツ)	パン		691	22.0	
26金	かいばしらのチャウダー オレンジ		かいばしら・ベーコン・だしふんにゅう・なまクリーム	たまねぎ (にんじん)・コーン・(パセリ) オレンジ			588	23.8	いも類 きのこ
	むぎごはん うめばし	牛乳	うめばし		こめ・きょうかまい・むぎ		588	23.8	
22月	さばのしおやき こまつなのおひたし		さば しらすばし・かつおぶし	こまつな・もやし	さとう		610	24.1	たまご きのこ
	やさしいいそに		ひじき・とりにく・あぶらあげ	(にんじん)・いんげん	こんにゃく・(じゃがいも)		676	27.4	
23火	むぎごはん	牛乳			こめ・きょうかまい・むぎ		691	22.0	乳製品 さかな
	すきやき		ぎゅうにく・やきどうふ	(はくさい)・(にんじん)・もやし・(だいこん)・(しろねぎ)	ふ・こんにゃく・さとう・あぶら		588	23.8	
24水	いりこのナッツあえ りんご		だいず・いりこ	りんご	あぶら・アーモンド さとう		665	27.1	たまご きのこ
	◆チョコチップパン	牛乳			パン・チョコチップ		665	27.1	
25木	◆えびフライ ビーナッツあえ		えびフライ	(はくさい)・(にんじん)	あぶら ビーナッツ・さとう		625	28.6	こざかな くだもの
	◆はるさめスープ		ぶたにく・ミートボール	(にんじん)・もやし・(ねぎ)	はるさめ		610	24.1	
26金	むぎごはん	牛乳			こめ・きょうかまい・むぎ		691	22.0	乳製品 さかな
	ほっけみりやき ごまあえ		ほっけ	(ほうれんそう)・(はくさい)	ごま・さとう		588	23.8	
22月	じゃがいものうまに		なまあげ・ちくわ・とりにく	たまねぎ (にんじん)・いんげん	(じゃがいも)・さとう		610	24.1	たまご きのこ
	とりそうすい	牛乳	とりにく・たまご・あぶらあげ	(はくさい)・(にんじん)・(ねぎ)・ほうれんそう	こめ・きょうかまい		691	22.0	
23火	ポテトとやさしいソテー		ベーコン	いんげん・コーン	(じゃがいも)・マーガリン		588	23.8	いも類 きのこ
	ぼんかん			(ぼんかん)	カレーまん		665	27.1	
24水	にくまん/あんまん/ピザまん/カレーまん		ぶたにく/あすき/チーズ/ぎゅうにく	ねぎ/たけのこ/しいたけ/ /たまねぎ/トマト/たまねぎ/にんじん	こむぎこ・あぶら・さとう		588	23.8	いも類 きのこ
	ひみつのごはん	牛乳	ベーコン・しらすばし	(にんじん)・(パセリ)	こめ・きょうかまい		675	28.3	
25木	◆いかのてんぷら ツナとやさしいのごまあえ		いか マグロみず	(キャベツ)・もやし	あぶら さとう・ごま		818	32.4	いも類 きのこ
	みそけんちんじる		とうふ・とりにく	(だいこん)・(にんじん)・ごぼう・(ねぎ)	(さといも)・こんにゃく				

◆の献立は大和中学校3年生のリクエストメニューです
※3日(水) 大和中3年生 給食なし

大豆からつくるもの

「地産地消」で囲ってある食材は光市産です。



光市食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～「光の恵み」いただきます～

光市民憲章 きまりを守り 人をとうとび しあわせな まちをつくりましょう