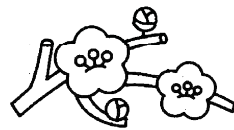
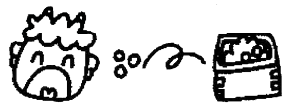


# 2月分学校給食献立表



平成23年

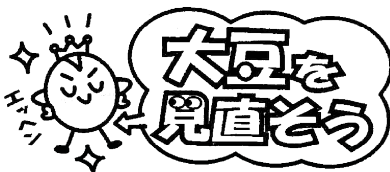
光市立大和学校給食センター

| 日・曜     | 献立名                                     | 材 料 名                  |                                      |                           | 栄 養 価                    |                              | 家庭で<br>とってほ<br>しい食品 |            |              |
|---------|---|------------------------|--------------------------------------|---------------------------|--------------------------|------------------------------|---------------------|------------|--------------|
|         |   | 赤(からだをつくるもの)           | 緑(からだのちょうしをととのえるもの)                  | 黄(ねつやちからのもとなるもの)          | kcal                     | 蛋白質                          |                     |            |              |
| 1<br>火  | むぎごはん                                   | 牛乳                     | 牛乳                                   |                           | ④                        | ⑤                            | こざかな<br>くだもの        |            |              |
|         | ほっけみりんやき はくさいのおひたし                      | ほっけ かつおぶし              | (ほうれんそう) (はくさい)                      | こめ きょうかまい・むぎ              | 593                      | 26.6                         |                     |            |              |
|         | じゃがいものうまに                               | なまあげ ちくわ・とりこ           | たまねぎ (にんじん) いんげん                     | ごま・さとう                    | 715                      | 31.4                         |                     |            |              |
| 2<br>水  | いりごなめし                                  | 牛乳                     | 牛乳                                   |                           | ④                        | ⑤                            | たまご<br>きのこ          |            |              |
|         | コロッケ キャベツともやしのソテー                       | ベーコン                   | キャベツ もやし                             | こめ ぶぎ きょうかまい ごとま          |                          |                              |                     | 663        | 23.2         |
|         | ぶたじる                                    | ぶたにく・とうふ・みそ            | (にんじん) (はくさい) (ねぎ)                   | コロッケ あぶら あぶら              |                          |                              |                     | 824        | 27.7         |
| 3<br>木  | こんにやくごはん                                | 牛乳                     | 牛乳                                   |                           | ④                        | ⑤                            | やさしい<br>乳製品         |            |              |
|         | いわしフライ ごまあえ                             | いわし                    | (ほうれんそう) (キャベツ) にんじん                 | こめ きょうかまい こんにやく あぶら さとう   |                          |                              |                     | 640        | 26.7         |
|         | とうぶじる 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)                      | あぶら ごま さとう                |                          |                              |                     | 731        | 29.4         |
| 4<br>金  | むぎごはん                                   | 牛乳                     | 牛乳                                   |                           | ④                        | ⑤                            | さかな<br>きのこ          |            |              |
|         | すきやき                                    | ぎゅうにく・やきとうふ            | (はくさい) (にんじん) もやし (だいこん) しろねぎ        | こめ きょうかまい ぶぎ              |                          |                              |                     | 617        | 25.8         |
|         | いりこのナッツあえ りんご                           | だいず・いりこ                | りんご                                  | ぶ こんにやく さとう あぶら           |                          |                              |                     | 734        | 30.0         |
| 7<br>月  | ぎゅうどんぶり                                 | 牛乳                     | 牛乳                                   |                           | ④                        | ⑤                            | いも類<br>かいそう         |            |              |
|         | いわしのしょうがじょうゆに                           | いわし                    | しょうが                                 | こめ きょうかまい ぶぎ さとう こんにやく    |                          |                              |                     | 574        | 25.0         |
|         | おかかあえ                                   | かつおぶし                  | (ほうれんそう) (キャベツ)                      | あぶら アーモンド さとう             |                          |                              |                     | 696        | 29.5         |
| 8<br>火  | こくとろパン                                  | 牛乳                     | 牛乳                                   |                           | ④                        | ⑤                            | さかな<br>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 (キャベツ) きゅうり アスパラガス              | パン くるざとう                  |                          |                              |                     | 635        | 25.4         |
|         | はくさいスープ いちご                             | ベーコン                   | (にんじん) (ねぎ) (はくさい) ほししいたけ いちご        | あぶら さとう あぶら アーモンド         |                          |                              |                     | 833        | 31.8         |
| 9<br>水  | ひみつのごはん                                 | 牛乳                     | 牛乳                                   |                           | ④                        | ⑤                            | いも類<br>きのこ          |            |              |
|         | いかのてんぷら ツナとやさいのごまあえ                     | ベーコン・しらすぼし             | (にんじん) (パセリ)                         | こめ きょうかまい                 |                          |                              |                     | 650        | 25.8         |
|         | みそけんちんじる                                | とうふ・みそ                 | だいこん (にんじん) ごぼう (ねぎ)                 | あぶら さとう ごとま               |                          |                              |                     | 795        | 31.3         |
| 10<br>木 | セルファンバーガー(パン・<br>ハンバーグ・ポイルキャベツ・スライスチーズ) | 牛乳                     | 牛乳                                   |                           | ④                        | ⑤                            | やさしい<br>かいそう        |            |              |
|         | かいばしらのチャウダー オレンジ                        | ハンバーグ・チーズ              | (キャベツ)                               | パン                        |                          |                              |                     | 671        | 31.2         |
|         |   | かいばしら・だっしぶん・にゅう        | (はくさい) (にんじん) コーン (パセリ) オレンジ         |                           |                          |                              |                     | 860        | 39.1         |
| 14<br>月 | むぎごはん                                   | 牛乳                     | 牛乳                                   |                           | ④                        | ⑤                            | 乳製品<br>くだもの         |            |              |
|         | 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                           | こめ きょうかまい ぶぎ              |                          |                              |                     | 617        | 28.1         |
|         | おでんふうに                                  | ちくわ・うすらたまご・スクールかんも・こんぶ | だいこん (にんじん)                          | さといも こんにやく さとう あぶら        |                          |                              |                     | 746        | 33.0         |
| 15<br>火 | あすきパン                                   | 牛乳                     | 牛乳                                   |                           | ④                        | ⑤                            | さかな<br>まめ類          |            |              |
|         | とりこくのアップルソースかけ かいそうサラダ                  | とりこ かいそうミックス           | りんご (キャベツ) きゅうり                      | パン                        |                          |                              |                     | 610        | 29.4         |
|         | イタリアンスープ                                | ベーコン (たまご) こなチーズ       | (にんじん) たまねぎ (ほうれんそう) コーン             | ドレッシング                    |                          |                              |                     | 816        | 37.2         |
| 16<br>水 | むぎごはん                                   | 牛乳                     | 牛乳                                   |                           | ④                        | ⑤                            | こざかな<br>くだもの        |            |              |
|         | あじのパンこやき ほうれんそうのおひたし                    | あじ こんチーズ               | (ほうれんそう) コーン                         | こめ きょうかまい ぶぎ              |                          |                              |                     | 536        | 21.3         |
|         | ぐだくさんじる                                 | とうふ・みそ                 | だいこん (にんじん) ごぼう (ねぎ) えのきだけ           | パンこ ごとま さとう               |                          |                              |                     | 662        | 26.2         |
| 17<br>木 | むぎごはん                                   | 牛乳                     | 牛乳                                   |                           | ④                        | ⑤                            | かいそう<br>まめ製品        |            |              |
|         | つくねぐし きりほしだいこんのもの                       | つくね あぶらあげ ひらてん         | きりほしだいこん (にんじん)                      | こめ きょうかまい ぶぎ              |                          |                              |                     | 643        | 23.5         |
|         | うすらたまごこつまつなのすましじる                       | うすらたまご・いとまほこ           | えのきだけ (こつまつな)                        | さとう ごとま あぶら ごとま           |                          |                              |                     | 796        | 28.4         |
| 18<br>金 | うめちりごはん                                 | 牛乳                     | 牛乳                                   |                           | ④                        | ⑤                            | 乳製品<br>やさしい         |            |              |
|         | ベーコンエッグ ポテトサラダ                          | ベーコン (たまご)             | たまねぎ きゅうり (にんじん)                     | こめ きょうかまい ぶぎ              |                          |                              |                     | 827        | 26.8         |
|         | ワンタンスープ フルーツクレープ                        | ワンタン                   | たまねぎ もやし (にんじん) (はくさい) ほうれんそう        | (じゃがいも) マヨネーズ さとう         |                          |                              |                     | 954        | 29.4         |
| 21<br>月 | そぼろまぜごはん                                | 牛乳                     | 牛乳                                   |                           | ④                        | ⑤                            | さかな<br>種実類          |            |              |
|         | 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 | こめ きょうかまい さとう             |                          |                              |                     | 625        | 23.3         |
|         | グリーンポテト いちご                             |                        | (パセリ) いちご                            | さとう あぶら てんぷん              |                          |                              |                     | 752        | 26.7         |
| 22<br>火 | チョコチップパン                                | 牛乳                     | 牛乳                                   |                           | ④                        | ⑤                            | まめ製品<br>かいそう        |            |              |
|         | あじフライ アーモンドあえ                           | あじ                     | (はくさい) (にんじん)                        | こめ きょうかまい ぶぎ              |                          |                              |                     | 646        | 26.7         |
|         | クイッティオスープ                               | ぶたにく                   | (にんじん) もやし (ねぎ)                      | あぶら アーモンド さとう             |                          |                              |                     | 774        | 30.9         |
| 23<br>水 | ハヤシライス                                  | 牛乳                     | 牛乳                                   |                           | ④                        | ⑤                            | やさしい<br>きのこ         |            |              |
|         | ごぼうのサラダ                                 | ぎゅうにく だいず ぎゅうにゅう       | (にんじん) たまねぎ グリンピース                   | こめ きょうかまい (じゃがいも) あぶら さとう |                          |                              |                     | 723        | 24.7         |
|         |   | ツナ                     | ごぼう きゅうり (にんじん)                      | マヨネーズ ごとま さとう             |                          |                              |                     | 873        | 28.7         |
| 24<br>木 | チーズパン ミルメーク(コーヒー)                       | 牛乳                     | 牛乳                                   |                           | ④                        | ⑤                            | たまご<br>種実類          |            |              |
|         | ポークビーンズ                                 | ぶたにく だいず               | (にんじん) たまねぎ グリンピース                   | パン ミルメーク                  |                          |                              |                     | 672        | 28.0         |
|         | わふうサラダ キウイフルーツ                          |                        | (ほうれんそう) (キャベツ) キウイ                  | (じゃがいも) さとう あぶら           |                          |                              |                     | 855        | 34.9         |
| 25<br>金 | むぎごはん うめぼし                              | 牛乳                     | 牛乳                                   |                           | ④                        | ⑤                            | 乳製品<br>くだもの         |            |              |
|         | さばのしおやき こつまのおひたし                        | さば しらすぼし かつおぶし         | こつまつな もやし                            | こめ きょうかまい ぶぎ              |                          |                              |                     | 585        | 26.9         |
|         | やさしいいそに                                 | ひじき・とりこ あぶらあげ          | (にんじん) いんげん                          | さとう                       |                          |                              |                     | 705        | 31.9         |
| 28<br>月 | とりぞうすい                                  | 牛乳                     | 牛乳                                   |                           | ④                        | ⑤                            | 乳製品                 |            |              |
|         | ポテトとやさいのソテー                             | ベーコン                   | いんげん コーン                             | こめ きょうかまい にくまん            |                          |                              |                     | 610<br>676 | 24.1<br>27.4 |
|         | ぼんかん                                    |                        | (ぼんかん)                               | (じゃがいも) マーガリン あんまん        |                          |                              |                     | 691<br>757 | 22.0<br>25.3 |
|         | 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 ピザまん         | 588<br>655<br>599<br>665 | 23.8<br>27.1<br>24.4<br>27.7 |                     |            |              |

※2日(水) 大和中3年生 給食なし

## 大豆が作るもの

『大豆』は、わたしたちの食生活には、欠かせない、とても身近な食品です!!



「地産地消」材料の欄の○で 囲ってある食材は、光市産の予定です。

こんなにたくさんの食品が大豆からつくられています!

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～