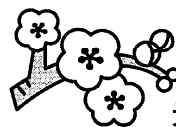




2月分学校給食献立表



平成24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 つては いい食品
		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(なつやちからのものになるもの)		kcal	たんぱく質	
1 水	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	603	23.7	さかな くだもの
	やきとり アーモンドあえ	とりにく	(はくさい) (にんじん)		アーモンド・さとう			
	さつまじる あじつけのり	とうふ・ぶたにく・あぶらあげ・みそ・のり	だいこん (にんじん) (ねぎ)		さつまいも	777	31.1	
2 木	えびカツバーガー(バーガーパン・ えびカツ・ポイルキャベツ)	牛乳	牛乳		こむぎこ・マーガリン・さとう	615	28.2	たまご やさしい
	えびカツ・ポイルキャベツ)	えび	キャベツ		こむぎこ・パンこ・あぶら			
	とりにくのトマトに	とりにく	(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	35.5	
3 金	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	559	25.7	いも類 くだもの
	いわしのうめに ごまあえ	いわし	うめ (ほうれんそう) (キャベツ) (にんじん)		さとう ごま・さとう			
	すましじる せつぶんまめ	とうふ・わかめ・やきふ いらだいす	えのきたけ (にんじん) (ねぎ)			654	28.1	
6 月	ゆかりごはん	牛乳	牛乳	あかじそ	こめ・むぎ・きょうかまい	639	28.3	たまご 緑黄野菜
	すきやきふう	ぎゅうにく・やきどうふ・やきふ	(はくさい) (にんじん) (だいこん) しろねぎ		こんにゃく・さとう・あぶら			
	いりこのナッツあえ いちご(2個)	かえりいりこ	いちご		あぶら・アーモンド・さとう	789	33.5	
7 火	チーズパン	牛乳	牛乳		こむぎこ・マーガリン・さとう	674	28.3	さかな やさしい
	ポークビーンズ ミルメーク(ココア)	ぶたにく・みずくだいす	(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 ミルメーク			
	わふうサラダ キウイフルーツ	かいそう	(ほうれんそう) (キャベツ) キウイフルーツ		ごま・さとう	856	35.3	
8 水	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	656	26.3	かいそう くだもの
	いかのてんぷら やさいのごまあえ	いか・たまご	(にんじん) (キャベツ) もやし		こむぎこ・あぶら ごま・さとう			
	みそけんちんじる	とうふ・とりにく・みそ	だいこん (にんじん) (ごぼう) (ねぎ)		さといも・こんにゃく	758	29.3	
9 木	カレーライス	牛乳	牛乳	たまねぎ (にんじん) グリンピース	こめ・むぎ・きょうかまい・じゃがいも	730	24.6	いも類 大豆製品
	ツナサラダ	ツナ	(キャベツ) (だいこん)		あぶら・さとう			
	みかん		みかん			876	28.4	
10 金	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	706	28.1	たまご 乳製品
	さけのしおやき ポテトサラダ	さけ	たまねぎ・きゅうり (にんじん)		じゃがいも・マヨネーズ・さとう			
	きのこのみそじる クレープ	あぶらあげ・わかめ・みそ	しめじ・えのきたけ (はくさい) (にんじん) (ねぎ)		クレープ	829	32.2	
13 月	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	671	25.6	さかな 種実類
	やきにく	ぎゅうにく	たまねぎ・にんにく・しょうが		さとう			
	ぐだくさんのみそじる みかん	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん (にんじん) えのきたけ みかん		さつまいも・こんにゃく	788	29.4	
14 火	小ことうパン	牛乳	牛乳		こむぎこ・マーガリン・さとう・くるざとう	707	28.2	こざかな やさしい
	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) グリンピース		スパゲティ・あぶら			
	だいずとコーンのサラダ りんご	みずくだいす・いか	だいこん・とうもろこし りんご		あぶら・マヨネーズ・さとう	876	34.4	
15 水	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	666	28.0	乳製品 くだもの
	さばのなごみやき はるさめサラダ	さば・みそ わかめ	(キャベツ) (にんじん)		さとう はるさめ・さとう			
	おでんふう	ちくわ・うすらたまご・がんもどき・てんぷ	だいこん (にんじん)		さといも・こんにゃく・さとう・あぶら	799	32.8	
16 木	ミルクパン	牛乳	牛乳		こむぎこ・マーガリン・さとう・れんにゅう	716	29.4	いも類 大豆製品
	ハンバーグ フレンチサラダ	とりにく ツナ	たまねぎ (キャベツ) (だいこん) あかピーマン		さとう あぶら			
	クリームシチュー	スキムミルク・ぎゅうにゅう	(はくさい) たまねぎ (にんじん) グリンピース			947	37.7	
17 金	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	663	25.4	こざかな やさしい
	ポークマリネ グリーンサラダ	ぶたにく	たまねぎ・パセリ (キャベツ) (はくさい)		あぶら アーモンド・さとう・あぶら			
	イタリアンスープ いちご(2個)	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)・とうもろこし・いちご		パンこ	792	29.1	
20 月	むぎごはん うめぼし	牛乳	牛乳	うめ	こめ・むぎ・きょうかまい	544	25.6	かいそう くだもの
	あじのしおやき こまつなのおひたし	あじ しらすぼし・かつおぶし	こまつな もやし		さとう			
	やさしいみそに	なまあげ・みそ	だいこん (にんじん) しめじ・いんげん		さといも・こんにゃく・さとう	655	30.1	
21 火	あずきパン	牛乳	牛乳		こむぎこ・マーガリン・さとう	567	29.1	いも類 さかな
	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	りんご きゅうり (キャベツ)		さとう あぶら			
	たまごスープ	(たまご)	たまねぎ (にんじん) (キャベツ) (ねぎ)			746	36.6	
22 水	いりこなめし	牛乳	牛乳	だいこんば	こめ・むぎ・きょうかまい	715	22.9	種実類 やさしい
	コロッケ ベーコンとやさしいソテー	ベーコン	(キャベツ) もやし		じゃがいも・パンこ・こむぎこ・あぶら			
	ぶたじる でこぼん	とうふ・ぶたにく・みそ	だいこん (にんじん) (ごぼう) (ねぎ) でこぼん		さつまいも・こんにゃく	829	26.0	
23 木	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	592	27.5	たまご くだもの
	ほっけのみりんやき おかかあえ	ほっけ かつおぶし	(ほうれんそう) (はくさい)		さとう			
	にくじゃが	ぎゅうにく・なまあげ	たまねぎ (にんじん) いんげん		じゃがいも・こんにゃく・さとう・あぶら	712	32.3	
24 金	わかめごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	668	25.5	乳製品 緑黄野菜
	とりのからあげ(2こ) ツナとだいこんサラダ	とりにく ツナ	(はくさい) (にんじん) (だいこん)		でんぶん・あぶら あぶら・さとう			
	はるさめスープ	ミートボール	(にんじん) もやし (ねぎ)		はるさめ	775	27.9	
27 月	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	648	26.6	いも類 さかな
	ぎょうざ(小1こ・中2こ) ちゅうかサラダ	ぎょうざ わかめ	(はくさい) (にんじん)		はるさめ・ごまあぶら・さとう			
	マーボどうふ	ぶたミンチ・ぎゅうミンチ・とうふ・みそ	たまねぎ (にんじん) (ほうれんそう) (ねぎ) (しょうが)		でんぶん・ごまあぶら・さとう	822	32.4	
28 火	ミンチカツバーガー(バーガーパン・ ミンチカツ・ポイルキャベツ)	牛乳	牛乳		こむぎこ・マーガリン・さとう	771	26.2	かいそう やさしい
	ミンチカツ・ポイルキャベツ)	ぶたミンチ	ごぼう・たまねぎ (キャベツ)		こむぎこ・パンこ・あぶら			
	やさしいトマトに ミルメーク(コーヒー)	ぶたにく・みずくだいす	たまねぎ (はくさい) (にんじん) パセリ		さつまいも・さとう・あぶら ミルメーク	913	30.7	
29 水	むぎごはん	牛乳	牛乳		こめ・むぎ・きょうかまい	674	19.5	大豆製品 種実類
	はるまき ピーナッツあえ		(キャベツ) (ほうれんそう)		はるまき あぶら ピーナッツ・さとう			
	ワンタンスープ いよかん	ワンタン	たまねぎ・もやし・チンゲンサイ (にんじん) いよかん			784	21.9	

※2日(水)大和中3年生 給食なし

栄養満点!
大豆!!

「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。
※材料の都合により変更することがあります。
「畑の肉」といわれるほど、たんぱく質や脂質が多く、そのほかにも体に良い栄養素がたくさん!まさに体を丈夫にし、病気を防いでくれる食べ物です。



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～