



2月分学校給食献立表



平成26年

光市立大和学校給食センター

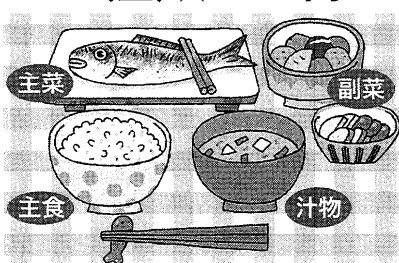
5・6年生
献立

日・曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		家庭で とってほ 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(なつやちからのもとなるもの)	エネルギー	蛋白質	
3月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	666	29.0	たまご いも類
	いわしのフライ ごまあえ	いわし	ほうれんそう・キャベツ・にんじん	パンこ・こむぎこ・あぶら ごま・さとう	758	31.5	
	すましじる せつぶんまめ	ぶく・わかめ・やきふ せつぶんまめ	えのきたけ・にんじん・ねぎ				
4月	チーズパン	牛乳	牛乳	こめこ・こむぎこ・スキムミルク・さとう	676	28.2	さかな やさい
	ポークビーンズ	ぶたにく・みずくだいず	にんじん・たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・さとう	864	35.2	
	わふうサラダ ミルメークココア	かいそう	ほうれんそう・キャベツ	ごま・あぶら・さとう ミルメーク			
5月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	653	26.1	こざかな くだもの
	いかのてんぷら やさいのごまあえ	いか	ほうれんそう・キャベツ・にんじん	こむぎこ・あぶら ごま・さとう	753	28.8	
	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・こんにゃく・ねぎ	さといも			
6月	カレーライス	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	773	26.6	たまご かいそう
	ツナサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく・みずくだいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース	じゃがいも・あぶら	908	30.2	
	ツナサラダ ヨーグルト	ツナ ヨーグルト	キャベツ・きゅうり	あぶら・さとう			
7月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	614	25.4	やさい 緑黄野菜
	あじのしおやき ポテトサラダ	あじ	たまねぎ・にんじん・きゅうり	じゃがいも・マヨネーズ・さとう	741	30.1	
	みそしる	とうふ・わかめ・みそ	ひらたけ・にんじん・こまつな				
10月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	587	24.9	たまご いも類
	いりこのナッツあえ いちご(2コ)	いりだいず・かえりいりこ		アーモンド・あぶら・さとう	702	28.8	
	すきやきふう	ぎゅうにく・やきとうふ・やきふ	こんにゃく・はくさい・にんじん・だいこん・しろねぎ	さとう・あぶら			
12月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	662	31.3	緑黄野菜 かいそう
	さばのなごみやき はるさめサラダ	さば・みそ わかめ	きゅうり・にんじん	はるさめ・さとう	794	36.5	
	おでんふう	ちくわ・とりにく・うすたまご・かんもどき・こんにゃく	だいこん・にんじん・こんにゃく	さといも・あぶら・さとう			
13月	小こくとうパン	牛乳	牛乳	こめこ・こむぎこ・スキムミルク・さとう・くろさとう	681	28.3	さかな いも類
	スパゲッティナポリタン	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	スパゲッティ・あぶら	852	34.5	
	だいずとコーンのサラダ	みずくだいず・いか	だいこん・とうもろこし・レモン	あぶら・マヨネーズ			
14月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	674	26.4	たまご 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・パセリ キャベツ	アーモンド・あぶら・さとう	806	30.4	
	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・とうもろこし	パンこ			
17月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	607	25.6	さかな くだもの
	とうふハンバーグ ほうれんそうのおひたし	とうふ・とりにく・ぶたにく かつおぶし	ほうれんそう	さとう さとう	770	29.5	
	やさいのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	だいこん・たまねぎ・にんじん・ねぎ	じゃがいも			
18月	クリームロールパン	牛乳	牛乳	こめ・こむぎこ・スキムミルク・さとう・ミルククリーム	534	26.0	大豆製品 いも類
	とりのてりやき かいそうサラダ	とりにく かいそう	きゅうり・キャベツ	さとう・でんぶん あぶら・さとう	689	31.9	
	たまごのスープ	たまご	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ねぎ				
19月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	665	35.5	緑黄野菜 かいそう
	さけのしおやき キャベツとハムのあえもの	さけ ポークハム	キャベツ	あぶら・さとう	780	41.2	
	ぶたじる	ぶたにく・とうふ・みそ	だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・ねぎ	さつまいも			
20月	チキンバーガー(バーガーパン	牛乳	牛乳	こめこ・こむぎこ・スキムミルク・さとう	728	33.4	たまご 緑黄野菜
	タンドリーチキン ボイルキャベツ スライスチーズ	とりにく チーズ	キャベツ		896	38.9	
	ぎゅうにくのトマトに	ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・トマト・グリーンピース	さつまいも・さとう・あぶら			
21月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	609	25.6	乳製品 かいそう
	さばのみそに ほうれんそうのおかかあえ	さば・みそ かつおぶし	ほうれんそう・キャベツ・にんじん	さとう	762	29.1	
	けんちんじる	とうふ	にんじん・だいこん・こんにゃく・ねぎ	さといも			
24月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	584	27.6	大豆製品 いも類
	さばのしおやき ツナとだいこんのサラダ	さば ツナ	だいこん・きゅうり	あぶら	702	32.2	
	ポークスープ	ぶたにく・わかめ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・ねぎ				
25月	カツバーガー(バーガーパン	牛乳	牛乳	こめこ・こむぎこ・スキムミルク・さとう	815	32.0	たまご 緑黄野菜
	ロイヤルカツ ボイルキャベツ スライスチーズ	ぎゅうにく・ぶたにく・とりにく チーズ	キャベツ	パンこ・こむぎこ・あぶら	961	36.9	
	やさいのトマトに	ぶたにく	たまねぎ・はくさい・にんじん	じゃがいも・あぶら			
26月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	596	19.3	大豆製品 いも類
	ぎょうざ(小1コ・中2コ) ごまあえ	ぎょうざ	ほうれんそう・にんじん・キャベツ	ごま・さとう	760	23.8	
	ワンタンスープ みかん	ワンタン	たまねぎ・もやし・チンゲンサイ・にんじん みかん				
27月	バターロール	牛乳	牛乳	こめこ・こむぎこ・スキムミルク・さとう	739	28.0	大豆製品 かいそう
	ハンバーグ フレンチサラダ	ハンバーグ ツナ	キャベツ きゅうり・にんじん	あぶら	979	34.6	
	クリームシチュー ミルメークコーヒー	スキムミルク・ぎゅうにく	はくさい・たまねぎ・にんじん・グリーンピース	ミルメーク			
28月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	661	29.1	さかな いも類
	ささみチーズフライ ピーナッツあえ	ささみ チーズ	ほうれんそう・もやし	パンこ・こむぎこ・あぶら ピーナッツ・さとう	793	33.9	
	とうふとたまごのスープ	とうふ・ベーコン・たまご	たまねぎ・にんじん・ねぎ	でんぶん			

★2月17日(月)・19日(水)・21日(金)・24日(月)・28日(金)★の5日間は

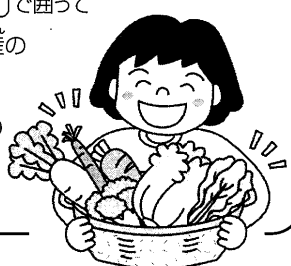
しおたしょうがっこう 家庭科の授業で、5・6年生の
じどう みな かんが けんたて
児童の皆さんが考えてくれた給食の献立を
とりいれています。

えいよう りょうり く あ
=栄養のバランスのよい料理の組み合わせ=
しゅじやく はん しゅさい ふくさい しるもの こんだて
「主食(ご飯)・主菜・副菜・汁物」の献立です。



「地産地消」

さいりょう らん の 材料の欄で かい
いてものは、光市産の
よてい
予定です。
さいりょう づつ
※材料の都合により
へんこう
変更することが
あります。



ひかり しゅじやく 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～