

2月 えいようひょう

2月給食目標：あとしまつをきちんとしよう

舞鶴市立倉梯第二小学校

日	曜	こ ん だ て 名			お も な ざ い り ょ う 材 料			え い よ う か 栄 養 価		
		し ゅ じ ゅ く 主 食	ぎ ゅ う に ゅ う 牛 乳	お か ず	あ か 赤	き 黄	み ど り 緑	エ ネ ル ギー kcal	たん ば く し つ 質 g	カ ル シ ウ ム mg
				か ら だ にお も に 体 を つ く る 食 品	お も に エ ネ ル ギ ー の も と に な る 食 品	お も に か ら だ の 調 子 を 整 え る 食 品				
3	月	わかめごはん	○	イワシのカレー揚げ さつま汁・福豆	ぎゅうにゅう・イワシ とうふ・みそ・ふくまめ わかめごはんの素	こめ・かたくりこ あぶら・さつまいも	だいこん・にんじん ごぼう・ねぎ	672	25.9	336
4	火	こぎつねごはん	○	とりにく 鶏肉の照り焼き じゃがいもの味噌汁	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく・とうふ・みそ	こめ・ごまあぶら さとう・かたくりこ	にんじん・コーン えだまめ・しめじ ほうれん草	642	29.4	295
5	水	ミルクパン	○	しろみざかな 白身魚の プロバンス風 コーンポタージュ	ぎゅうにゅう しろみざかな	ミルクパン・かたくりこ あぶら・オリーブオイル バター・こむぎこ	たまねぎ・ニンニク トマト水煮・コーン	691	26.5	307
6	木	むぎい 麦入りごはん	○	マーボー豆腐 小松菜と じゃこの炒め煮	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく・みそ ちりめんじゃこ	こめ・むぎ・あぶら ごまあぶら・かたくりこ しろごま	しょうが・たまねぎ にんじん・ねぎ こまつな・キャベツ	639	27.2	449
7	金	ココア揚げパン	○	フレンサラダ たまご 卵スープ	ぎゅうにゅう・とうふ たまご	パン・あぶら・かたくりこ ミルクココア	きゅうり・みかん・キャベツ にんじん・しめじ・ほうれん草	609	21.6	342
10	月	ごはん	○	まりほし 切干大根の スタミナ丼 春雨スープ	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく とうふ・かまぼこ うずらたまご	こめ・ごまあぶら・さとう しろごま・はるさめ	きりほしだいこん・はくさい にんじん・ごぼう・ニンニク しょうが・ほうれん草・もやし	653	24.0	356
12	水	こくわん 国産小麦パン	○	ポトフ 野菜チップス いちごジャム	ぎゅうにゅう ウィンナー	パン・じゃがいも・あぶら さつまいも・りんごジャム	キャベツ・たまねぎ にんじん・ニンニク れんこん・かぼちゃ	680	20.6	312
13	木	むぎい 麦入りごはん	○	さばのみそ煮 けんちゃん	ぎゅうにゅう・さば・みそ さつまあげ・とうふ	こめ・むぎ・さとう さといも・あぶら	しょうが・だいこん・ごぼう にんじん・干しいたけ	672	27.8	305
14	金	こがた 小型パン	○	あんかけうどん ごま和え 手作りチョコレートクリーム	ぎゅうにゅう・とりにく かまぼこ・あぶらあげ	パン・うどん・さとう かたくりこ・しろごま こむぎこ・バター	にんじん・ねぎ・こまつな キャベツ・えのきだけ	730	26.7	404
17	月	ごはん	○	こうや 高野豆腐の中華煮 ぼかぼか汁 あじ 味かつおふりかけ	ぎゅうにゅう・ぶたにく こうやとうふ・とりにく	こめ・あぶら・さとう かたくりこ・ごまあぶら	たまねぎ・にんじん たけのこ・はくさい しめじ・ねぎ・しょうが	587	23.7	341
18	火	チキンライス	○	チキンライス ポテトサラダ スーミータン	ぎゅうにゅう・とりにく たまご	こめ・あぶら・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ・にんじん グリーンピース・きゅうり コーン・パセリ	627	19.8	270
19	水	こくわん 黒糖パン	○	きのこの クリームスパゲティ ポパイサラダ	ぎゅうにゅう・ベーコン	こくとうパン・あぶらパター スパゲティ・こむぎこ・さとう アーモンド・オリーブオイル	たまねぎ・にんじん・しめじ えのきだけ・エリンギ・コーン キャベツ・ほうれん草	692	23.0	361
20	木	むぎい 麦入りごはん	○	とりにく 鶏肉のつくね 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・あぶらあげ・みそ	こめ・むぎ・しろごま かたくりこ・さとう	たまねぎ・ごぼう にんじん・ねぎ	650	29.8	348
21	金	ツナサンド	○	はくさい 白菜の米粉 クリームシチュー	ぎゅうにゅう・ツナ とりにく・ベーコン	パン・あぶら・こめこ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ・きゅうり はくさい・にんじん・コーン	617	25.7	317
23	日	ごはん	○	ポークカレー フルーツヨーグルト 福神漬	ぎゅうにゅう・ぶたにく スキムミルク・こなチーズ ヨーグルト	こめ・じゃがいも あぶら	たまねぎ・にんじん・もも グリーンピース・みかん パイン・ふくじんづけ	728	20.9	327
26	水	あじつ 味付けパン	○	ポテトグラタン 野菜スープ	ぎゅうにゅう・ベーコン なまクリーム・チーズ ソーセージ	あじつけパン じゃがいも・バター	たまねぎ・パセリ・コーン にんじん・ほうれん草	721	22.8	353
27	木	むぎい 麦入りごはん	○	ぶたにく 豚肉の生姜炒め じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう・みそ ぶたひくにく・とうふ	こめ・むぎ・さとう あぶら・じゃがいも	しょうが・たまねぎ こまつな	587	26.1	297
28	金	パン	○	サワラの おろしりんごソース ミネストローネ	ぎゅうにゅう・サワラ ベーコン	パン・かたくりこ・あぶら さとう・じゃがいも オリーブオイル	しょうが・たまねぎ・セロリ おろしりんご・トマト水煮 えだまめ・ニンニク	669	28.0	286