

# 2月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

2012年(平成24年)

月	火	水	木	金
<p>がつ もくひょう 2月の目標 たの た 楽しく食べよう。</p> 	<p>1 ちくわの いそべあげ のっぺいじる カップケーキ</p>  <p>ちくわのいそべあげ のっぺいじる カップケーキ</p>	<p>2 ツナいり おひたし</p>  <p>かんこくふうにもの ツナいりおひたし</p>	<p>3 せつぷん まめ</p>  <p>★れんこん ごはん いわしの つみれじる</p> <p>★れんこんごはん いわしのつみれじる せつぷんまめ</p>	
<p>6 とりにくの ねぎあげ</p>  <p>とりにくのねぎあげ たぬきじる</p>	<p>7 フルーツ コンポート</p>  <p>ふくじんづけ カレーライス</p> <p>カレーライス ふくじんづけ フルーツコンポート</p>	<p>8 ★やさしい ささみの おきつ あけあげ</p>  <p>みそおでん ★やさいとささみの かんきつふうみあえ</p>	<p>9 ブロッコリーと コーンの サラダ</p>  <p>ツナスパゲッティ ブロッコリーとコーンのサラダ</p>	<p>10 とりにく ごぼろ</p>  <p>とりにくごぼろ みそしる</p>
<p>13 ちゅうかあえ</p>  <p>マーボー豆腐 ちゅうかあえ</p>	<p>14 のりの つくだに</p>  <p>いりうのはな ぶたじる</p> <p>いりうのはな ぶたじる のりのつくだに</p>	<p>15 アメリカン ドッグ</p>  <p>アメリカンドッグ ごもく スープ</p> <p>アメリカンドッグ ごもく スープ</p>	<p>16 だいずの いりに</p>  <p>とりにく きうどん だいずのいりに</p>	<p>17 ピピンバ わかめ</p>  <p>ピピンバ わかめ スープ</p>
<p>20 だいこん サラダ</p>  <p>カリフラワーの クリームシチュー だいこんサラダ</p>	<p>21 コーン ピラフ</p>  <p>コーンピラフ スープ</p>	<p>22 はたはたの からあげ</p>  <p>ちゃんぽん はたはたのからあげ アーモンド</p>	<p>23 カレー ペースト</p>  <p>ポトフ カレーペースト</p>	<p>24 ぶたにくと きわかめの いために</p>  <p>ぶたにくと きわかめのいために けんちんじる</p>
<p>27 えびの チリソース</p>  <p>えびのチリソースに ワンタンスープ</p>	<p>28 ぎゅうどん</p>  <p>ぎゅうどん みそしる</p>	<p>29 かわはぎの バーベキュー ソース</p>  <p>かわはぎのバーベキュー ソース はくさいの スープ</p>	<p>※献立は内容を一部変更する場合があります。 ★は新献立です。</p> 	

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (水)	ちくわの磯辺揚げ のっぺい汁 カップケーキ	小型コッペパン 小麦粉 揚げ油 さといも 油 片栗粉 カップケーキ	牛乳 ちくわ 青のり 卵 豚肉	大根 ごぼう にんじん 白ねぎ こんにゃく	こいししょうゆ うすししょうゆ 塩 削り節
2日 (木)	韓国風煮物 ツナ入りお浸し	小型パン 白ごま ごま油 さとう 白ごま さとう	牛乳 鶏肉 冷凍厚揚げ ツナ水煮	大根 たけのこ にんじん 白ねぎ 土しょうが 土しょうが 白菜 ほうれん草 にんじん	こいししょうゆ 酒 コチュジャン 豆板醤 豚骨スープ 塩 こいししょうゆ 削り節
3日 (金)	★れんこんご飯 いわしのつみれ汁 節分豆	精白米 もち米 油	牛乳 豚肉 いわしのつみれ 焼き豆腐 節分豆	れんこん にんじん ごぼう みつば 白菜 にんじん 干しいたけ 青ねぎ	うすししょうゆ みりん 酒 削り節 うすししょうゆ 削り節
6日 (月)	鶏肉のねぎ揚げ たぬき汁	コッペパン 揚げ油 小麦粉 片栗粉	牛乳 鶏肉 卵 ごぼう天 うす揚げ	青ねぎ こんにゃく にんじん えのきだけ 大根 白菜 青ねぎ 土しょうが	こいししょうゆ 酒 削り節 うすししょうゆ
7日 (火)	カレーライス 福神漬け フルーツコンポート	精白米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん にんにく 【福神漬け】	カレールウ 塩 コショウ ソース
8日 (水)	みそおでん ★野菜とささみの 柑橋風味和え	黒糖パン さといも さとう 油	牛乳 豚肉 ごぼう天 みそ 冷凍厚揚げ ささみ油漬け	大根 にんじん こんにゃく	こいししょうゆ みりん 削り節
9日 (木)	ツナスパゲッティ ブロッコリーと コーンのサラダ	小型コッペパン スパゲッティ 油 バター 【ソイドレッシング】	牛乳 ツナ油漬け エビ ささみのり	生しいたけ 白菜 みつば 玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ	柑橋ドレッシング 塩 酒 うすししょうゆ コショウ
10日 (金)	鶏ごぼうご飯 みそ汁	精白米 さとう 油	牛乳 鶏ひき肉 うす揚げ	ブロッコリー コーン にんじん ごぼう 干しいたけ グリーンピース	塩 こいししょうゆ 酒
13日 (月)	マーボー豆腐 中華あえ	うずまきパン ごま油 さとう 片栗粉 春雨 白ごま さとう ごま油	わかめ 豆腐 うす揚げ みそ 牛乳 豆腐 豚ひき肉 赤だしみそ 焼き豚	玉ねぎ えのきだけ 青ねぎ 土しょうが 玉ねぎ にんじん 干しいたけ 青ねぎ キャベツ もやし にんじん	削り節 こいししょうゆ 豆板醤 鶏がら 塩 コショウ 酢 こいししょうゆ
14日 (火)	炒りうの花 豚汁 のりの佃煮	精白米 さとう 油	牛乳 冷凍おから うす揚げ 豚肉 うす揚げ みそ ごぼう天 【のりの佃煮】	にんじん 青ねぎ 干しいたけ 白菜 玉ねぎ にんじん 青ねぎ こんにゃく	こいししょうゆ うすししょうゆ 削り節 削り節
15日 (水)	アメリカンドッグ 五目スープ	小型コッペパン 揚げ油 ホットケーキミックス じゃがいも	牛乳 フランクフルト 豚肉		クチャップ
16日 (木)	鶏すきうどん 大豆の炒り煮	小型コッペパン うどん さとう さとう 白ごま	牛乳 鶏肉 炒り大豆 ちりめんじゃこ	白菜 にんじん 緑豆もやし えのきだけ 青ねぎ 土しょうが 玉ねぎ 白菜 にんじん 青ねぎ えのきだけ	鶏がら うすししょうゆ コンソメ 塩 コショウ 出し昆布 削り節 うすししょうゆ こいししょうゆ みりん こいししょうゆ
17日 (金)	ビビンバ わかめスープ	精白米 油 さとう 白ごま ごま油 ラー油 白ごま	牛乳 牛肉 【ささみのり】 わかめ 卵	ぜんまい水煮 大豆もやし ほうれん草 にんじん 青ねぎ キャベツ にんじん 青ねぎ	鶏がら 中華スープ 削り節 うすししょうゆ 塩 コショウ こいししょうゆ こいししょうゆ 塩
20日 (月)	カリフラワーの クリームシチュー 大根サラダ	【バターロール】 じゃがいも 油 白豆ペースト 小麦粉 バター 【和風ドレッシング】	牛乳 ベーコン エビ 生クリーム 牛乳 芽わかめ	カリフラワー 玉ねぎ にんじん グリーンピース コーン 大根 にんじん	鶏がら ローリエ コンソメ 塩 コショウ 白ワイン
21日 (火)	コーンピラフ スープ	精白米 精麦 バター 油 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	コンソメ 塩 コショウ こいししょうゆ 鶏がら コンソメ 塩 コショウ うすししょうゆ
22日 (水)	ちゃんぽん はたはたのから揚げ アーモンド	小型コッペパン 油 ちゃんぽん麺 ごま油 片栗粉 揚げ油 【アーモンド】	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ はたはた (片栗粉付き)	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ	豚骨白湯 塩 コショウ 酒
23日 (木)	ポトフ カレーペースト	オリーブパン じゃがいも 油	牛乳 ベーコン 合びき肉 粉チーズ	玉ねぎ かつら にんじん パセリ キャベツ にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン 干しぶどう	鶏がら ローリエ コンソメ こいししょうゆ 塩 コショウ カレー粉 クチャップ ソース 塩 トマトピューレ コショウ
24日 (金)	豚肉と茎わかめの炒め煮 けんちん汁	精白米 油 さとう ごま油 さといも	牛乳 豚肉 茎わかめ 鶏肉 豆腐 うす揚げ	にんじん 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	こいししょうゆ 酒 削り節 七味 うすししょうゆ 削り節
27日 (月)	えびのチリソース煮 ワンタンスープ	コッペパン 油 ごま油 さとう 片栗粉 ワンタンの皮 ごま油 油	牛乳 エビ 豚ひき肉 ちくわ	にんにく 土しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	酒 クチャップ こいししょうゆ 豆板醤 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすししょうゆ
28日 (火)	牛 丼 みそ汁	精白米 さとう 油	牛乳 牛肉 冷凍厚揚げ みそ	玉ねぎ こんにゃく 青ねぎ 大根 しめじ みつば	こいししょうゆ 削り節
29日 (水)	かわはぎの パーベキューソース 白菜のスープ	うずまきパン さとう 揚げ油 油	牛乳 かわはぎ (片栗粉付き) ベーコン 卵	青ねぎ 土しょうが にんにく りんご 白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	こいししょうゆ 酒 鶏がら コンソメ うすししょうゆ 塩 コショウ ローリエ

★は新献立です

### 今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	671	26.2	22.3	2.9	382	2.3	349	0.36	0.54	24	4.5
文科省基準	660	13~28	☆	2.5未満	350	3.0	140~420	0.40	0.50	23	6.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%