

平成27年2月 学校給食予定献立表 (Bグループ)

今月の給食目標: ◎ 協力して、楽しい給食にしよう

伊勢市教育委員会
伊勢市立御園小学校

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | 調味料・その他 | エネルギー kcal | たんぱく質 g |
|-------------------------------------|--|---|--|---|---|------------|---------|
| | | 赤群 血や肉や骨になる食品 | 緑群 からだのちようしをとのえる食品 | 黄群 はたらく力や体温になる食品 | | | |
| 2月 | むぎごはん、牛乳 すきやきに、わふうサラダ、ぼんかん | 牛乳、ぎゅうにく やきどうふ、かまぼこ | にんじん、はくさい、ねぎ、こんにやく キャベツ、ほうれんそう、ぼんかん | むぎごはん、あぶら さとう | しょうゆ、みりん、さけ、す | 600 | 23.7 |
| 3火 | むぎごはん、牛乳 いわしのかぼやき、ゆでキャベツ かんとうに、ふくまめ | 牛乳、いわし、さつまあげ こんぶ、だいず | しょうが、キャベツ、だいこん にんじん、たけのこ、こんにやく | むぎごはん、かたくりこ あぶら、さとう、さといも | さけ、しょうゆ、みりん しお、かつおぶし | 660 | 24.6 |
| 4水 | なごはん、牛乳 とりのてりやき、こふきいも はくさいじる | 牛乳、とり、 あぶらあげ | しょうが、はくさい、にんじん しめじ、ねぎ、だいこん | むぎごはん、さとう かたくりこ、じゃがいも | さけ、しょうゆ、みりん、しお こしょう、かつおぶし、こんぶ | 603 | 24.9 |
| 5木 | むぎごはん、牛乳 マーボー豆腐、パンサンサー ヨーグルト | 牛乳、あいびきにく、みそ 豆腐、たまごヨーグルト | にんにく、ねぎ、たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり | むぎごはん、あぶら さとう、かたくりこ ごまあぶら、はるさめ | トウバンジャン、さけ、しょうゆ みりん、しお、す | 698 | 29.1 |
| 6金 | コッペパン チョコブラックあんどホワイト 牛乳、ポルシチ、プロッコリーサラダ | 牛乳、ぎゅうにく | セロリー、たまねぎ、にんじん ピート、トマト、ピーマン、 キャベツ、とうもろこし、プロッコリー | パン、あぶら、じゃがいも カラメル、さとう サワークリーム チョコブラックあんどホワイト | ワイン、ガラスープ、ローリエ しお、こしょう、す | 625 | 24.5 |
| 9月 | むぎごはん、しそふりかけ、牛乳 タラのすりみとおおさのかきあげ くたくさんみそしる | 牛乳、あおさ たらすりみ、たまご 豆腐、みそ | たまねぎ、にんじん、だいこん ねぎ、しそふりかけ | むぎごはん、こむぎこ あぶら、じゃがいも | しお、にぼし | 635 | 21.2 |
| 10火 | しらすごはん、牛乳 ごもくまめ、ひたし、ぼんかん | 牛乳、ちりめんじゃこ だいず、とり、こんぶ あぶらあげ | にんじん、ごぼう、たけのこ こんにやく、はくさい、ほうれんそう ぼんかん | むぎごはん、ごまあぶら ごまさとう | しょうゆ、みりん かつおぶし | 634 | 25.7 |
| 12木 | むぎごはん、牛乳 ぶたにくのいせちゃん、ゆでやさい けんちんじる | 牛乳、ぶたにく、とり、 豆腐、あぶらあげ | キャベツ、ほうれんそう、ごぼう にんじん、ねぎ | むぎごはん、さとう、ごま さといも、あぶら、かたくりこ | しょうゆ、す、みりん、しお かつおぶし、こんぶ、さけ ほうじ茶 | 622 | 26.5 |
| 13金 | ミルクパン、牛乳 しるみぎかなのフライ、ゆでキャベツ たまごとコーンのスープ、いちご | 牛乳、さめ、たまご | キャベツ、とうもろこし、ほうれんそう にんじん、たまねぎ、いちご | パン、こむぎこ、パンこ あぶら、かたくりこ | しお、こしょう、ウスターソース しょうゆ、ガラスープ | 658 | 28.4 |
| 16月 | ビーフカレーライス、ふくじんづけ 牛乳、ひじきのマリネサラダ みかんゼリー | 牛乳、ぎゅうにく、ひじき ローズハム | にんにく、セロリー、しょうが、たまねぎ にんじん、りんご、ピーマン、 トマト、ピーマン、キャベツ、きゅうり とうもろこし、ふくじんづけ | むぎごはん、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター、カラメル、さとう | ワイン、ガラスープ、ローリエ カレー、オールスパイス しお、こしょう、ウスターソース す、しょうゆ、みりん | 691 | 20.5 |
| 17火 | むぎごはん、のりのつくだに、牛乳 こうや豆腐、たまごとビ ツナとはくさいのあえもの | 牛乳、こうや豆腐、 たまご、まぐろあぶらづけ のりのつくだに | たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ はくさい、きゅうり、しょうが | むぎごはん、さとう、ごま あぶら | しょうゆ、かつおぶし、みりん す | 625 | 25.3 |
| 18水 | むぎごはん、牛乳 さんまのひもの、もやし、すのもの だいこんのそぼろに | 牛乳、さんま あぶらあげ、ぶたにく | もやし、にんじん、だいこん、ねぎ | むぎごはん、さとう、ごま かたくりこ | しょうゆ、す、かつおぶし みりん、さけ、こんぶ | 622 | 26.4 |
| 19木 | むぎごはん、牛乳 とりのマイヤーレモンあげ ミニトマト、ゆでキャベツ、ぶたじる | 牛乳、とり、あぶらあげ ぶたにく、みそ | レモン、かじゅう、レモン、ミニマト キャベツ、にんじん、はくさい、ねぎ | むぎごはん、かたくりこ あぶら、さとう | しお、こしょう、さけ しょうゆ、にぼし | 679 | 26.4 |
| 20金 | ペンネアラビアータ、牛乳 ミモザサラダ、ヨーグルト | 牛乳、ぶたにく、こなチーズ ローズハム、たまご ヨーグルト | にんにく、たまねぎ、にんじん トマト、ピーマン、パセリ、キャベツ ほうれんそう、きゅうり | ペンネマカロニ オリーブオイル、あぶら さとう | ワイン、ガラスープ、こしょう ウスターソース、しお、しょうゆ ケチャップ、チリソース トマトベースソース、す | 625 | 27.5 |
| 23月 | とりごぼうピラフ、牛乳 ミネストローネスープ、りんごゼリー | 牛乳、とり、たまご ベーコン、かんでん | ごぼう、エリンギ、にんじん、たまねぎ トマト、キャベツ、にんにく トマト、ピーマン、パセリ、セロリー りんごジュース | むぎごはん、あぶら バター、さとう アルファベットマカロニ | ワイン、ガラスープ、しお こしょう | 631 | 21.1 |
| 24火 | むぎごはん、てづくりひじきふりかけ 牛乳、にくじゃが、やさしいからしあえ | 牛乳、ぎゅうにく、かまぼこ ちりめんじゃこ、ひじき はなかつお、あおりのり | たまねぎ、にんじん、こんにやく さやいんげん、もやし、ほうれんそう | むぎごはん、じゃがいも あぶら、さとう ごまあぶら、ごま | しょうゆ、しお、さけ、す とうがらし、からし、みりん | 602 | 25.4 |
| 25水 | むぎごはん、牛乳 さほのしょうがに、さつまじる、デコポン | 牛乳、さほ、とり、 豆腐、あぶらあげ みそ | しょうが、にんじん、だいこん、ねぎ デコポン | むぎごはん、さとう さつまいも | さけ、みりん、しょうゆ、にぼし | 648 | 27.6 |
| 26木 | むぎごはん、あじつかけのり、牛乳 すぶた、ちゅうかサラダ | 牛乳、ぶたにく、ちくわ あじつかけのり | しょうが、たけのこ、にんじん たまねぎ、しいたけ、ピーマン キャベツ、きゅうり | むぎごはん、かたくりこ あぶら、さとう、ごまあぶら | さけ、しょうゆ、ケチャップ す | 629 | 20.8 |
| 27金 | コッペパン、いちごジャム、牛乳 とうふグラタン、かぶのスープに | 牛乳、とうふ、とり、 チーズ、ベーコン | たまねぎ、にんじん、とうもろこし パセリ、かぶ、しめじ | パン、あぶら、バター こむぎこ、いちごジャム | しお、こしょう、ワイン ガラスープ、しょうゆ | 675 | 25.4 |
| ※諸事情により献立が変更される場合がありますので、ご承知おきください。 | | | | | | | |
| ※今月の『みえ地物一番給食の日』は12日、13日です。 | | | | | | | |
| ※毎月19日は食育の日です。 | | | | | | | |
| 1ヶ月平均 | | | | | | 640 | 25.0 |