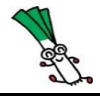
令和3年度

2月　きゅうしょくこんだて表

紀の川市立　河南学校給食センター

月	火	水	木	金
	1 △ **牛乳**　534kcal **チャーハン** ○ こめ 75　○ おしむぎ 8 ○ こめあぶら 0.5　△ ぶたにく 25 □ たまねぎ 40　□ にんじん 10 □ ねぎ 6　△ だいずフレーク 3 さけ 0.6　しお、こいくち こしょう　ちゅうかだし **トックとわかめのスープ** ○ トック 10　△ わかめ 0.8 □ えのきたけ 10　こしょう ちゅうかだし　こいくち	**2** △ **牛乳**　581kcal ○ **コッペパン** △ **ふっくらプレーンオムレツ** **もやしのカレードレッシングあえ** □ もやし 27　□ キャベツ 12 □ にんじん 4　○ こめあぶら 2.43 ○ さとう 2.19　カレーこ す、しお　こしょう **ポルシチ** △ ぎゅうにく 25　□ にんじん 15 ○ じゃがいも 40　□ キャベツ 20 □ たまねぎ 40　□ セロリ 5 □ にんにく 0.5　○ こめあぶら 0.5 □ トマト(ホール) 25　トマト 6 ○ さとう 0.3　ワイン2 とんかつソース　しお、こしょう	**3** △ **牛乳**　544kcal ○ **ごはん** **イワシフライ**　せつぶんメ ○ あげあぶら 3 **あじみなのおかかあえ** □ あじみな 15　□ キャベツ 25 △ かつおぶし 0.7　○ さとう 0.77 こいくち **やさいたっぷりみそしる** □ だいこん 20　□ ながねぎ 5 □ にんじん 8　□ しめじ 8 △ あぶらあげ 3　みそ、だし 	**4** △ **牛乳**　561kcal **ちゅうかどん** ○ こめ 70　△ ぶたにく 30 △ イカ 15　□ もやし 20 □ ながねぎ 15　□ はくさい 20 □ オレンジはくさい 70 □ たまねぎ 30　□ たけのこ 10 □ しいたけ 1　さけ 1.2 ○ かたくりこ 2　○ ごまあぶら 0.25 こしょう　こいくち ちゅうかだし **やさいのゴママヨあえ** □ キャベツ 20　□ きゅうり 20 △ ちくわ 7　○ ごま 0.8 ○ さとう 0.3　こいくち マヨネーズ　す
月	**火**	**水**	**木**	**金**
7 △ **牛乳**　575kcal **とりとごぼうのまぜごはん** ○ こめ 70　さけ 2.5 △ とりにく 25　□ ごぼう 15 □ にんじん 8　△ あぶらあげ 3 □ しいたけ 0.5　□ いんげん 6 ○ さとう 1.2　みりん 1.2 さけ 2　こいくち、だし △ **ごもくあつやきたまご** **とうふとわかめのすましじる** △ わかめ 1　□ えのきたけ 10 □ ながねぎ 5　△ とうふ 40 みりん 0.8　うすくち だし	**8** △ **牛乳**　680kcal ○ **ごはん** **くじらのたつたあげ** 【わかやまけんからいただいたくじらです】 △ くじらにく 50　さけ 5 □ しょうが 1.2　□ にんにく 0.6 ○ ごまあぶら 1.2　○ かたくりこ 25 ○ あげあぶら 5　こいくち **キャベツのレモンあえ** □ キャベツ 25　□ きゅうり 15 □ にんじん 5　□ レモン 1.9 ○ さとう 1.2　す、しお **だいこんとあぶらあげのみそしる** □ だいこん 30　△ あぶらあげ 8 □ ながねぎ 6　だし、みそ	**9** △ **牛乳**　583kcal ○ **コッペパン** **やきそば** ○ ちゅうかめん 65　△ ぶたにく 10 □ キャベツ 50　□ にんじん 10 △ ちくわ 10　さけ 1 **わかめとコーンのサラダ** △ わかめ 1.5　□ きゅうり 20 □ コーン 5　○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.7　す こいくち　こしょう ○ **チョコプリン** すこしはやい バレンタイン 	**10** △ **牛乳**　636kcal ○ **ごはん** △ **いそのかフライ** ○ あげあぶら 4 **はくさいとほうれんそうのごまあえ** □ ほうれんそう 12　□ はくさい 33 □ にんじん 4　○ さとう 0.54 ○ ごま 0.9　こいくち **ちくぜんに** △ とりにく 20　□ にんじん 20 □ ごぼう 20　○ こんにゃく 30 △ ちくわ 20　□ だいこん 20 □ いんげん 5　□ しいたけ 0.7 ○ こめあぶら 0.5　さけ 1.5 みりん 1　○ さとう 2.5 こいくち　だし	**11** けんこくきねんの
14 △ **牛乳**　687kcal **ハヤシライス** ○ こめ 90　△ ぎゅうにく 10 △ ぶたにく 15　□ たまねぎ 100 □ にんじん 20　ケチャップ ハヤシルウ　こしょう ウスター　コンソメ **もやしのツナあえ** □ キャベツ 20　□ もやし 15 □ にんじん 3　△ ツナ 10 ○ さとう 0.6　す、こいくち 	**15** △ **牛乳**　593kcal ○ **ごはん** △ **ミニにくだんご(2こ)** **キャベツのゆかりあえ** □ キャベツ 30　□ きゅうり 15 ゆかり 0.6　うすくち **おでん** ○ こんにゃく 25　△ ちくわ 20 △ がんも 15　△ とりにく 20 □ だいこん 40　□ にんじん 10 ○ さとう 2.5　みりん 1 △ こんぶ 0.4 こいくち　うすくち	**16** △ **牛乳**　669kcal ○ **コッペパン** △ **はんぺんフライ** ○ あげあぶら 2 **はるさめマヨサラダ** □ ブロッコリー 14　○ はるさめ 5 △ ロースハム 6　□ コーン 6 ○ オリーブオイル 0.3　○ こめあぶら 0.51 ○ さとう 0.44　す、しお マヨネーズ　こしょう **ポークビーンズ** △ ぶたにく 20　△ だいず 20 □ たまねぎ 30　□ にんじん 10 ○ じゃがいも 30　□ トマト 20 □ にんにく 0.2　○ さとう 1、しお コンソメ、ウスター　こしょう、こいくち	**17** △ **牛乳**　606kcal ○ **ごはん** △ **ぎょうざ(2こ)** **きりぼしだいこんのハリハリあえ** □ きりぼしだいこん 5　□ きゅうり 25 △ ちりめんじゃこ 2　○ さとう 2.6 ○ ごま 0.8　こいくち しお　す **ちゅうかのコーンスープ** □ コーン 12　□ クリームコーン 45 □ たまねぎ 30　□ もやし 12 △ とりにく 14　□ ちんげんさい 15 ○ かたくりこ 1　ちゅうかだし こいくち　しお	**18** △ **牛乳**　539kcal **このはどん** ○ こめ 70　△ たまご 35 △ かまぼこ 15　□ たまねぎ 50 △ あぶらあげ 5　□ しいたけ 0.3 □ たけのこ 10　□ ねぎ 5 さけ 1.3　みりん 1.3 ○ さとう 2.4　○ かたくりこ 0.4 こいくち　だし **たくあんあえ** □ キャベツ 35　□ こまつな 8 □ きざみたくあん 7　○ ごま 0.4 △ きざみしおこんぶ 1 △ かつおぶし 0.5
21 △ **牛乳**　517kcal **チキンライス** ○ こめ 70　△ とりにく 30 □ たまねぎ 35　□ にんじん 10 □ いんげん 5　○ こめあぶら 0.5 しお　こしょう ケチャップ　ウスター コンソメ **ごもくスープ** △ ぶたにく 7　□ エリンギ 3 □ たまねぎ 20　□ にんじん 10 □ こまつな 8　□ もやし 10 ちゅうかだし　こいくち こしょう	**22** △ **牛乳**　644kcal ○ **ごはん** △ **ミニハムカツフライ** ○ あげあぶら 3 **もやしとちくわのちゅうかサラダ** △ ちくわ 15　□ もやし 30 □ いんげん 5　○ さとう 2.7 ○ ごまあぶら 0.8　こいくち、す **まーぼーだいこん** □ だいこん 100　△ ぶたひきにく 20 □ しょうが 0.5　□ にんにく 0.3 □ たまねぎ 10　□ ながねぎ 10 □ しいたけ 0.3　□ ニラ 5 さけ 1、あかみそ　みりん 0.45 ○ さとう 1.2、こいくち　○ かたくりこ 0.6 トウバンジャン　○ ごまあぶら 0.3	**23** てんのうたんじょうび 	**24** △ **牛乳**　521kcal ○ **ごはん** **ホキのレモンしょうゆやき** △ ホキ　□ レモン 1 ○ さとう 2.5　こいくち **わふうあえ** □ だいこん 25　□ ちんげんさい 15 □ しめじ 7　○ さとう 1.5 す　こいくち **ながねぎのみそしる** △ とうふ 20　□ ながねぎ 17 □ にんじん 7　みそ だし 	**25** △ **牛乳**　700kcal ○ **ごはん** **みそラーメン** ○ ちゅうかめん 90　△ ぶたにく 15 □ もやし 20　□ コーン 10 □ はくさい 25　□ ながねぎ 15 みりん 10　○ ごまあぶら 0.2 □ にんにく 0.2　□ しょうが 0.3 ちゅうかだし　こしょう みそ　トウバンジャン △ **ミニはるまき** ○ あげあぶら 0.3
28 △ **牛乳**　556kcal ○ **ごはん** **じゃこサラダ** □ だいこん 30　△ わかめ 1 △ ちりめんじゃこ 2　○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.7　こいくち、す **ぶたキムチいため** △ ぶたにく 40　□ キムチ 40 □ キャベツ 30　□ たまねぎ 35 □ ニラ 3　□ しょうが 0.5 □ にんにく 0.3　さけ 2 ○ さとう 0.9　○ ごまあぶら 0.35 コチュジャン □ **はるみ**　フルーツ給食				

＜３つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	○‥おもにエネルギーのもとになる食品		△‥おもに体をつくるもとになる食品		□‥おもに体の調子を整えるもとになる食品	
栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質（カルシウム）	ビタミン	無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。