

平成28年度 **2月** 給食献立予定表



相馬市立桜丘小学校

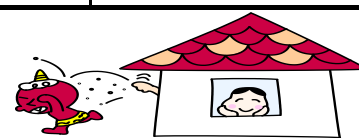
平成29年1月30日

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal	
		おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 g	脂肪 g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質			塩分g
1 (水)	みそけんちんうどん 小松菜とちくわのごま和え ヨーグルト	油揚げ みそ ちくわ ヨーグルト 牛乳	だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい しいたけ こまつな もやし	ソフトめん さといも こんにゃく 油 ごま さとう	しょうゆ みりん 酒 塩	602 25.7 15.4 3.4	
2 (木)	食パン りんごジャム マカロニグラタン キャベツと水菜のスープ	とり肉 えび チーズ ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ 水菜	パン ジャム 油 マカロニ パン粉 ベシヤメルルウ バター	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	690 27.3 23.6 3.2	
節分	いわしのかば焼き丼 おひたし のっぺい汁 福豆	いわし かつお節 とり肉 豆腐 大豆 牛乳	しょうが はくさい もやし だいこん しいたけ にんじん ねぎ	ごはん おおむぎ でんぶん さといも さとう 油	塩 しょうゆ みりん 酒	701 29.4 21.7 2.4	
4・5 (土・日)							
6 (月)	麦ごはん 味付のり すきやき風煮 かみかみ和え	のり ぶた肉 豆腐 するめいか 牛乳	はくさい にんじん えのきだけ たくあん もやし きゅうり ねぎ	ごはん おおむぎ しらたき 麩 さと う 油 ごま マヨ ネーズ ドレッシング (和風)	しょうゆ	641 25 21.9 1.9	
6年1組が考えた献立です。							
7 (火)	ごはん 鶏肉の唐揚げ ポパイサラダ かぼちゃのみそ汁	とり肉 ハム 油揚げ みそ 牛乳	しょうが ほうれん草 きゅうり コーン ねぎ にんにく こまつな かぼちゃ にんじん	ごはん でんぶん 油 さとう ごま	しょうゆ 酢 酒	661 29.4 20.4 2.3	
8 (水)	わかめラーメン じゃこと青菜のおひたし シューマイ	焼豚 わかめ なると ぶた肉 ちりめんじゃこ 牛乳	もやし ねぎ メンマ にんじん キャベツ コーン こまつな 枝豆	中華めん 小麦粉	塩 こしょう しょうゆ みりん	583 27.1 14.4 3.4	
9 (木)	きなこ揚げパン 切干大根サラダ ワンタンスープ	きなこ ツナ缶 ぶた肉 牛乳	切干大根 きゅうり にんじん ごぼう きくらげ たら もやし ねぎ	パン 油 さとう ごま ごま油 小麦粉	塩 しょうゆ 酢 こしょう	573 20.5 23 3	
10 (金)	麦ごはん エビとイカの中華炒め もずくスープ	ぶた肉 いか えび ベーコン 豆腐 もずく 牛乳	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ チンゲン菜 もやし きくらげ たけのこ	ごはん おおむぎ 油 でんぶん ごま	しょうゆ オスターソース 塩 こしょう	561 24.8 15.1 1.9	
11・12 (土・日)							
6年2組が考えた献立です。							
13 (月)	麦ごはん チキンのトマトチーズ焼き ポテトサラダ 白菜スープ	とり肉 チーズ ハム ベーコン 鶏卵 牛乳	トマト たまねぎ にんじん きゅうり はくさい コーン	ごはん おおむぎ じゃがいも マヨネーズ	塩 こしょう ケチャップ コンソメ	681 24.3 26.7 2.6	
14 (火)	相馬市教育研究会 おべんとうの日						

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal	
		おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 g	脂肪 g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質			塩分g
15 (水)	きつねうどん 小女子のかきあげ	油揚げ とり肉 かまぼこ 昆布 こうなご えび ちくわ 牛乳	こまつな ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ	ソフトめん 小麦粉 油	しょうゆ みりん 塩	698 32.3 21.6 3.6	
16 (木)	食パン ホイップハニー ビーンズサラダ カレーヌードルスープ	ひよこ豆 ハム 牛乳	レタス きゅうり コーン えだまめ にんじん キャベツ たまねぎ トマト	パン ごま 油 ホイップハニー マカロニ じゃがいも カレールウ ドレッシング(しそ)	塩 こしょう しょうゆ	676 24.6 24.2 3.7	
17 (金)	6年生 卒業バイキング給食 (1~5年生 おべんとうの日)						
18・19 (土・日)							
20 (月)	麦ごはん さばのゆずみそ焼き 菜の花和え けんちん汁	鶏卵 さば 豆腐 牛乳	キャベツ にんじん だいこん ねぎ ごぼう	ごはん おおむぎ さとう 油 さといも ごま油 こんにゃく	塩 しょうゆ みりん	579 25.4 15.7 2.4	
21 (火)	ゆかりごはん 肉じゃが ひじきのサラダ	ぶた肉 生揚げ ひじき 牛乳	ゆかり にんじん たまねぎ しいたけ グリーンピース コーン きゅうり ねりうめ	ごはん じゃがいも しらたき 油 さとう	しょうゆ 酢 みりん 酒	623 21.1 12.8 2.4	
22 (水)	マーボーめん 野菜春巻き 清見オレンジ	豆腐 ぶた肉 みそ 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たら ねぎ 清見オレンジ	中華めん 油 小麦粉 でんぶん	しょうゆ 酒 トウバンジャン	700 29.7 22.8 2.1	
23 (木)	ツナサンドパン ポトフ	ツナ缶 ウインナー 牛乳	きゅうり たまねぎ レモン キャベツ にんじん セロリ	パン マヨネーズ バター じゃがいも	塩 こしょう コンソメ	694 24.1 26.5 2.7	
24 (金)	ハヤシライス 杏仁フルーツ	ぶた肉 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト みかん缶 もも缶 パイン缶 グリーンピース	ごはん おおむぎ じゃがいも さとう 杏仁豆腐 バター ハヤシルウ 油	酒 こしょう	720 19.6 20.4 2.2	
25・26 (土・日)							
6年3組が考えた献立です。							
27 (月)	わかめごはん さけのムニエル風 野菜サラダ 豚汁	わかめ さけ 大豆 金時豆 ぶた肉 豆腐 みそ 牛乳	レタス レモン きゅうり コーン フロッキー ねぎ にんじん だいこん ごぼう	ごはん おおむぎ バター こんにゃく ドレッシング(和風) 油	塩 こしょう	648 32.7 18.3 3.3	
28 (火)	キムチチャーハン 春雨の中華サラダ わかめスープ	ぶた肉 ハム 鶏卵 わかめ なると 牛乳	たけのこ しいたけ はくさい キムチ ねぎ きゅうり もやし たまねぎ にんじん	ごはん 油 ごま油 ごま さとう	酒 酢 しょうゆ 塩 こしょう	557 22.2 16.3 3.8	



2月の給食では、6年生が家庭科の授業で考えた献立が登場します。
ごはんを主食として、栄養のバランスや色どりを考えて立てた献立です。お楽しみに！



2月の平均栄養価	643	栄養所要量の基準量	640
	25.8		24
	20.3		19.6
	2.8		2.5

(都合により献立を変更する場合があります。)

平成28年度

* 2月 *
おきゆう しょく こん だて よ てい ひょう
給食献立予定表

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal
		おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を 整えるもとになる	おもにエネルギー のもとになる		たんぱく質 g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂肪 g 塩分g



相馬市立桜丘小学校

平成29年1月30日

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal
		おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を 整えるもとになる	おもにエネルギー のもとになる		たんぱく質 g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂肪 g 塩分g