

平成29年度 2月 帝塚山学院小学校 予定献立表

6年生スキー(14-17日)

給食場	2・4・6			2・4・6			1・3・5			1・3・5			1・3・5			1・3・5			1・3・5			12日(月)			2・4・6			2・4・5		
日・曜	1日(木)			2日(金)			5日(月)			6日(火)			7日(水)			8日(木)			9日(金)			祝日 振替休日			13日(火)			14日(水)		
献立名	節分献立 ごはん いわしのかば焼き キャベツのごま和え にゅうめん 福豆			耐寒遠足			ごはん チキン南蛮 キャベツの浅漬け 五目汁			コッペパン 卵とマカロニのグラタン フルーツポンチ 牛乳			耐寒遠足予備日 (お弁当の日)			ごはん 鯖の塩焼き 厚揚げと野菜のそぼろ煮 かきたま汁			ポークカレー 切干大根のサラダ 牛乳			祝日 振替休日			ごはん 五目卵焼き ほうれん草と春雨のサラダ 中華煮			チキントマトスパゲッティ キャベツときゅうりのピクルス 牛乳		
材料名および使用量 (g)	精白米	65	黄		精白米	65	黄	コッペパン	70	黄		精白米	65	黄	豚肉	38	赤	振替休日	精白米	65	黄	鶏もも肉	35	赤						
	いわし	40	赤		鶏もも	60	赤	ゆで卵	1/3こ	赤		さば	50	赤	玉ねぎ	30	緑		鶏ひき肉	15	赤	白ワイン	0.6	黄						
	しょうが	0.8	緑		塩	0.1	黄	マカロニ	20	黄		塩	0.4	黄	じゃがいも	20	黄		にんじん	10	緑	スパゲッティ	150	黄						
	酒	1.2	黄		こしょう	0.1	黄	玉ねぎ	20	緑		酒	0.8	黄	にんじん	15	緑		しいたけ	4	緑	サラダ油	0.9	黄						
	みりん	7.2	黄		かたくり粉	5	黄	鶏ひき肉	20	赤		レモン	10	緑	しょうが	1	緑		グリーンピース(冷凍)	0.5	緑	玉ねぎ	40	緑						
	砂糖	1.2	黄		卵液	12.5	赤	にんじん	10	緑		厚揚げ	38	赤	にんにく	1	緑		ひじき	0.4	赤	ホールトマト	10	緑						
	酒	6	黄		サラダ油	5	黄	牛乳	60	赤		豚ひき肉	10	赤	なたね油	2	黄		卵液	40	赤	にんじん	10	緑						
	濃口しょうゆ	7.2	黄		穀物酢	11	黄	ホワイソース	20	赤		塩	0.1	黄	塩	0.1	黄		砂糖	1	黄	ピーマン	10	緑						
	サラダ油	4	黄		砂糖	7	黄	水	50	赤		こしょう	0.1	黄	濃口しょうゆ	0.1	黄		塩	0.2	黄	にんにく	0.5	緑						
	かたくり粉	2.4	黄		濃口しょうゆ	5.5	黄	とろけるチーズ	5	赤		鶏ガラスープの素	1.6	黄	サラダ油	1	黄		オリーブ油	0.5	黄	バジル	0.01	緑						
	キャベツ	28	緑		キャベツ	25	緑	カクテルフルーツ缶	35	緑		カレールー	12	黄	緑豆春雨	4	黄		ほうれん草	10	緑	塩	0.5	黄						
	きゅうり(加熱)	8	緑		にんじん	8	緑	バナナ	1/4本	緑		精白米	75	黄	きゅうり(加熱)	7	緑		ほうれん草	10	緑	こしょう	0.03	黄						
	にんじん	5	緑		塩昆布	2	赤	牛乳	200CC	赤		切干大根	4	緑	にんじん	3.5	緑		きゅうり(加熱)	5	緑	薄口しょうゆ	3	黄						
	白ごま	4.2	黄		豚肉	10	赤					えのきたけ	5	緑	ツナ缶	4.2	赤		にんじん	8	緑	キャベツ	25	緑						
	砂糖	0.6	黄		こんにゃく	20	黄					玉ねぎ	15	緑	白ごま	0.5	黄		コーン・冷凍	3	緑	きゅうり(加熱)	10	緑						
	みりん	0.6	黄		にんじん	10	緑					万能ねぎ	0.5	緑	濃口しょうゆ	3	黄		穀物酢	2.6	黄	砂糖	0.8	黄						
	かつお昆布だし	1.4	黄		長いも	10	黄					卵液	25	赤	マヨネーズ	6	黄		濃口しょうゆ	1.8	黄	塩	0.2	黄						
	薄口しょうゆ	3	黄		万能ねぎ	0.5	緑					濃口しょうゆ	0.5	黄	穀物酢	1.1	黄		砂糖	1	黄	穀物酢	0.8	黄						
	そうめん(乾)	3	黄		砂糖	2	黄					薄口しょうゆ	1.8	黄	砂糖	2	黄		ごま油	0.7	黄	薄口しょうゆ	0.2	黄						
	しいたけ	2	緑		みりん	1	黄					かたくり粉	0.75	黄	牛乳	200CC	赤		鶏もも肉	40	赤	牛乳	200CC	赤						
大根	10	緑	濃口しょうゆ	4	黄				水	1.8	黄	酒	0.9	赤	キャベツ	35	緑													
かまぼこ	10	赤	サラダ油	1	黄				かつお昆布だし	120	黄	キャベツ	35	緑	玉ねぎ	30	緑													
かつお昆布だし	120	赤	かつお昆布だし	130	赤				塩	0.07	黄	にんじん	20	緑	にんじん	20	緑													
薄口しょうゆ	1	黄										にら	5	緑	にら	5	緑													
みりん	2	黄										しめじ	10	緑	しめじ	10	緑													
塩	0.4	黄										厚揚げ	25	赤	厚揚げ	25	赤													
三つ葉	0.5	緑										サラダ油	0.5	黄	サラダ油	0.5	黄													
福豆	14	赤										砂糖	0.2	黄	砂糖	0.2	黄													
												塩	0.4	黄	塩	0.4	黄													
												こしょう	0.02	黄	こしょう	0.02	黄													
												濃口しょうゆ	3	黄	濃口しょうゆ	3	黄													
												鶏ガラスープの素	0.2	黄	鶏ガラスープの素	0.2	黄													
												水	28	黄	水	28	黄													
												かたくり粉	1	黄	かたくり粉	1	黄													
エネルギー	512kcal			エネルギー	539kcal			エネルギー	599kcal			エネルギー	563kcal			エネルギー	685kcal			エネルギー	556kcal			エネルギー	516kcal					

赤:赤色の食品...体をつくるもとになるもの 黄:黄色の食品...熱や力になるもの 緑:緑色の食品...体の調子をとのえるもの

