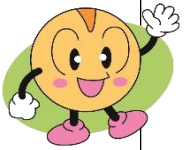


# 2019年度 帝塚山学院小学校 2月予定献立表

給食場	5・6年生	5・6年生	5・6年生	5・6年生	3・4年生	3・4年生	3・4年生	3・4年生		
日・曜	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
献立名	節分献立	耐暑減应予備日	給食委員考案①	宮崎県	宮崎県	ポークカレー	建国記念の日	給食委員考案②	給食委員考案②	チキンライス
ごはん いわしのかば焼き キャベツのごま和え 白玉入りすまし汁 福豆			NEGロールパン60g 大豆入り焼きコロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳	ごはん 石垣フライ ピーマン炒め みそ汁	ごはん チキン南蛮 キャベツの浅漬け 五目汁 バナナ	ポークカレー 切干大根のサラダ プロバイオティクスヨーグルト		ごはん 大豆入りミートローフ 野菜のごま和え みそ汁	ごはん 鯖の塩焼き 厚揚げと野菜のそぼろ煮 かきたま汁	チキンライス クラムチャウダー ミニマフィンショコラ
材料名および使用量 (g)										
精白米 65 黄 いわし 40 赤 しょうが 0.8 緑 酒 1.2 みりん 7.2 砂糖 1.2 黄 酒 6 濃口しょうゆ 7.2 サラダ油 4 黄 コーンスターチ 2.4 黄 * キャベツ 28 緑 * きゅうり 8 緑 にんじん 5 緑 * 白ごま 2.4 黄 砂糖 0.6 黄 みりん 0.6 薄口しょうゆ 3 白玉団子 2 黄 しいたけ 2 緑 大根 10 緑 かまぼこ 10 赤 かつお昆布だし 120 薄口しょうゆ 1 みりん 2 塩 0.4 三つ葉 0.5 緑 * 福豆(炒り大豆) 14 赤	* NEGロールパン60g 1 黄 じゃが芋ペースト 55 黄 * ひきわり大豆 10 赤 * 豚ひき肉 7 赤 玉ねぎ 15 緑 にんじん 8 緑 サラダ油 0.5 黄 塩 0.2 こしょう 0.01 鶏ガラスープの素 0.8 砂糖 0.2 黄 * パン粉 4 黄 とんかつソース 15 ブロッコリー 40 緑 コーン・冷凍 5 緑 砂糖 0.5 黄 塩 0.1 ワインビネガー 0.4 薄口しょうゆ 0.5 オリーブ油 0.3 黄 * 牛乳 1 本 赤	精白米 65 黄 カレー 1 切 赤 塩 0.4 * 白ごま 2 黄 * 黒ごま 2 黄 青のり 0.1 黄 * パン粉 8 黄 * 小麦粉 3.4 黄 * 卵液 5.5 赤 なたね油 5 黄 ピーマン 8 緑 にんじん 8 緑 しめじ 2 緑 玉ねぎ 10 緑 * キャベツ 20 緑 ピーマン 1 緑 * 豚ひき肉 4.24 赤 鶏ガラスープの素 0.96 水 4.8 濃口しょうゆ 2 * ごま油 1.2 黄 酒 1 塩 0.1 こしょう 0.02 * 大豆 5 赤 じゃがいも 30 黄 * 緑豆もやし 10 緑 えのきたけ 10 緑 にんじん 8 緑 * みそ 10 かつお昆布だし 140	精白米 65 黄 * 鶏もも 75 赤 塩 0.1 こしょう 0.1 コーンスターチ 5 黄 * 卵液 12.5 赤 サラダ油 5 黄 穀物酢 11 砂糖 6 黄 濃口しょうゆ 9 * キャベツ 25 緑 にんじん 10 緑 塩昆布 1.3 赤 * 豚肉 20 赤 こんにゃく 20 黄 にんじん 10 緑 ごぼう 10 緑 万能ねぎ 0.5 緑 砂糖 2 黄 みりん 1 濃口しょうゆ 4 サラダ油 1 黄 かつお昆布だし 130 * バナナ 1/2 本 緑	* 豚肉 38 赤 玉ねぎ 30 緑 じゃがいも 20 黄 にんじん 15 緑 しょうが 1 緑 にんにく 0.5 緑 なたね油 2 黄 塩 0.1 こしょう 0.1 鶏ガラスープの素 1.6 * カレールウ 12 * 牛乳 20 赤 * ケチャップ 2 精白米 65 黄 切干大根 4 緑 * きゅうり 7 緑 にんじん 3.5 緑 * ツナ 4.2 赤 * すりごま 0.5 黄 濃口しょうゆ 3 * マヨネーズ 6 黄 穀物酢 1.1 砂糖 2 黄 * ヨーグルト 1 本 赤	精白米 65 黄 * 牛ひき肉 21.1 赤 * 豚ひき肉 21.1 赤 * ひきわり大豆 15 赤 玉ねぎ 24 緑 * 卵液 6.8 赤 * ナツメグ 0.01 塩 0.5 こしょう 0.01 * ケチャップ 8 とんかつソース 8 ほうれん草 24 緑 にんじん 2.5 緑 * 緑豆もやし 1 緑 * すりごま 1.8 黄 砂糖 1 黄 みりん 0.4 濃口しょうゆ 0.4 * 豆腐 15 赤 なめこ 3 緑 カットわかめ 0.5 赤 かつお昆布だし 140 * みそ 10	精白米 65 黄 * さば 60 赤 塩 0.6 酒 0.4 レモン 10 緑 * 厚揚げ 38 赤 * 豚ひき肉 10 赤 にんじん 20 緑 玉ねぎ 25 緑 じゃがいも 25 黄 さやいんげん 3 緑 * ごま油 0.5 黄 砂糖 1.7 黄 濃口しょうゆ 2.8 コーンスターチ 2.5 黄 えのきたけ 10 緑 玉ねぎ 15 緑 万能ねぎ 0.5 緑 * 卵液 10 赤 濃口しょうゆ 0.5 薄口しょうゆ 1.8 かたくり粉 0.75 黄 水 1.8 かつお昆布だし 120 塩 0.07	精白米 70 黄 * 鶏もも肉 20 赤 玉ねぎ 11 緑 にんじん 7 緑 しいたけ 5 緑 グリーンピース(冷凍) 2 緑 サラダ油 0.5 黄 * ケチャップ 15 塩 0.9 こしょう 0.03 じゃがいも 10.2 黄 玉ねぎ 10 緑 にんじん 8.2 緑 ベーコン 5 赤 * あさり 3 赤 * 大豆 5 赤 * クリームシチューのルー 13 * 牛乳 54.5 赤 水 50 鶏ガラスープの素 0.5 こしょう(黒) 0.02 * ミニマフィンショコラ 1 本			
中学年	エネルギー 546kcal		エネルギー 448kcal	エネルギー 540kcal	エネルギー 642kcal	エネルギー 580kcal		エネルギー 463kcal	エネルギー 555kcal	エネルギー 534kcal
										

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...体の調子をととのえるもの \*:アレルギーを含む食材

給食場	1・2年生	1・2年生	1・2年生	1・2年生	1・2年生	5・6年生	5・6年生	5・6年生	5・6年生	5・6年生
日・曜	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
献立名	ごはん 豚肉じゃが 蒸し焼売 みそ汁 みかん	パン クリームシチュー キャベツサラダ 牛乳	ごはん 高野豆腐の煮物 さつまいもの天ぷら かきたま汁	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの煮物 みそ汁 りんご1/6個	中国 ごはん マーボー豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 中華スープ ブルーベリーヨーグルト	振替休日	NEGロールパン60g マカロニグラタン 洋風スープ 牛乳 いちご	ごはん 鶏肉の甘辛焼き 五色和え みそ汁 みかん	ごはん 赤魚のレモン醤油かけ しろ菜とあげのおひたし みそ汁 バナナ	洋食お楽しみメニュー NEGロールパン60g タンドリーチキン ポテトサラダ 白菜のスープ メイファーム牛乳と卵のプリン
材料名および使用量 (g)	精白米 65黄 * 豚肉 50赤 酒 1.2 じゃがいも 35黄 にんじん 25緑 玉ねぎ 30緑 しらたき 20黄 グリーンピース(冷凍) 1.2緑 なたね油 0.5黄 砂糖 1黄 みりん 0.5 塩 0.1 濃口しょうゆ 3 薄口しょうゆ 3 かつお昆布だし 30 * しゅうまい(冷凍) 2赤 * 油あげ 3赤 なめこ 3緑 大根 15緑 しろな 15緑 だし素 2.5 * みそ 10 みかん 1緑	* パン 1緑 * 鶏もも 38赤 じゃがいも 30黄 にんじん 20緑 玉ねぎ 30緑 しめじ 2 グリーンピース(冷凍) 1.25緑 サラダ油 0.5黄 塩 0.1 こしょう 0.02 * クリームシチューのルー 6 * 牛乳 20赤 * 鶏ガラスープの素 1 * キャベツ 30緑 砂糖 0.7黄 塩 0.2 ワインビネガー 0.3 薄口しょうゆ 0.3 サラダ油 0.4黄 * 牛乳 1本赤	精白米 65黄 * 高野豆腐 7赤 * 豚肉 20赤 こんにゃく 20黄 大根 20緑 にんじん 20緑 ちくわ 20赤 かつお昆布だし 40 酒 4 砂糖 1.6黄 薄口しょうゆ 3 塩 0.16 さつまいも 60黄 * 天ぷら粉 3黄 塩 0.1 サラダ油 6黄 にんじん 10緑 えのきたけ 4緑 玉ねぎ 15緑 * 麩 1黄 万能ねぎ 0.5 コーン・冷凍 5緑 * 卵液 25赤 濃口しょうゆ 0.5 薄口しょうゆ 1.8 コーンスターチ 0.75黄 水 1.8 かつお昆布だし 120 塩 0.07	精白米 65黄 * 鮭 50赤 塩 0.5 酒 3 ひじき 2.5赤 にんじん 10緑 * 大豆 10赤 * 油あげ 3赤 かつお昆布だし 40 酒 13.8 砂糖 5.9黄 薄口しょうゆ 12 サラダ油 1.4黄 グリーンピース(冷凍) 0.9緑 じゃがいも 15黄 * キャベツ 12緑 * 豆腐 15赤 かつお昆布だし 140 * みそ 10 * りんご1/6個 1緑	精白米 65黄 * 豚ひき肉 35赤 * ひきわり大豆 5赤 * 豆腐 60赤 玉ねぎ 30緑 しいたけ 1緑 しょうが 0.5緑 万能ねぎ 5緑 サラダ油 0.5黄 鶏ガラスープの素 2 塩 0.2 砂糖 2黄 濃口しょうゆ 3 赤みそ 8 コーンスターチ 2黄 * ごま油 1黄 * きゅうり 35緑 カットわかめ 0.5赤 みりん 2.5 砂糖 0.8黄 塩 0.3 穀物酢 2.5 * 緑豆もやし 10緑 にんじん 10緑 えのきたけ 3緑 薄口しょうゆ 0.8 塩 0.5 こしょう 0.02 鶏ガラスープの素 2.5 * ごま油 0.1黄 * 牧場の朝 1赤	* NEGロールパン60g 1緑 * 鶏ひき肉 30赤 玉ねぎ 20緑 * マカロニ 12黄 じゃがいも 25黄 ブロッコリー 15緑 * 牛乳 60赤 * ホワイトソース 20 水 50 パセリ・乾 0.01 * キャベツ 15緑 コーン・冷凍 5緑 にんじん 10 オリーブ油 1黄 鶏ガラスープの素 1.5 水 140 薄口しょうゆ 3.3 塩 0.3 こしょう 0.02 * 牛乳 1本赤 いちご 3緑	精白米 65黄 * 鶏もも肉 75赤 玉ねぎ 30緑 酒 2.3 砂糖 2.5黄 みりん 2.5 濃口しょうゆ 6.6 こまつな 10緑 * 緑豆もやし 20緑 にんじん 8緑 しめじ 6緑 コーン・冷凍 10緑 かつお節 1赤 濃口しょうゆ 2 * 麩 1.5黄 * 油あげ 3赤 大根 15緑 かつお昆布だし 140 * みそ 10 みかん 1緑	精白米 65黄 赤魚 50赤 塩 0.3 レモン(果汁) 0.2緑 酒 1.5 みりん 0.2 薄口しょうゆ 0.6 しろな 35緑 * 油あげ 5赤 にんじん 10緑 かつお昆布だし 20 薄口しょうゆ 1.6 みりん 1.6 砂糖 0.8黄 こんにゃく 12黄 玉ねぎ 8緑 ごぼう 20緑 大根 20緑 だし素 2.5 * みそ 10 * バナナ 1/2本緑	* NEGロールパン60g 1緑 * 鶏もも肉 45赤 砂糖 3黄 にんにく 0.1緑 * ヨーグルト(プレーン) 16赤 * ケチャップ 5.5 カレー粉 0.3 レモン(果汁) 0.3緑 しょうが 0.3緑 玉ねぎ 16緑 じゃがいも 30黄 ミックスベジタブル 10緑 * マヨネーズ 8黄 砂糖 1.7黄 塩 0.2 こしょう 0.02 白菜 12緑 にんじん 10緑 パセリ・乾 0.05 鶏ガラスープの素 2.5 薄口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02 * カスタードプリン 1緑	
	エネルギー	554kcal	464kcal	573kcal	528kcal	491kcal		518kcal	560kcal	420kcal

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...体の調子をととのえるもの \*:アレルギーを含む食材