

月		火		水		木		金					
こんだて	えいよう三色	主食(ごはん・パン)・牛乳 大きなおかず 小さなおかず				<div style="border: 2px dashed black; padding: 5px;"> <p>～もう一度食べたい給食アンケート結果～ 2月もアンケート上位のメニューを献立に取り 入れています。楽しみにしてください！ ※もう一度食べたいメニューのマーク</p> </div>				1	ミニミルクパン・牛乳 ナポリタンス・バグティ ☆ごぼうサラダ		
栄養価	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比									633 22.2 31	赤) 冷ベーコン 10 赤) ホルモンレスラム 5 緑) ビーマン 3 緑) セロリ 1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) スパゲティ 30 黄) 油 0.3 ホーンストック 1 トマトケチャップ 20 ウスターソース 1 ガーリック 0.05		
おかずの内容(g)	<p>18日(月)は「おわんでごはんの日！」 大碗にごはんを盛りつけましょう！</p> <p>献立表について ・単位はg(グラム)です。 ・食品の数量は中学年の量です。 ・(冷)は冷凍品です。 ・☆はオープンを使用したメニューです。</p>									赤) まぐろ(油漬) 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) さがきごぼろ 20 黄) あたりごま 2 緑) にんじん 5 黄) 砂糖 2 淡口しょうゆ 2 酢 1.5 黄) いりすり白ごま 0.5 黄) トマトケチャップ 2			
こんだて	4	5	6	7	8	こんだて	11	12	13	14	15		
栄養価	682 24.7 31	602 27.2 30	623 20.5 24	633 18.0 23	624 23.8 33	682 24.7 31	627 25.0 32	608 24.5 26	677 23.9 29	641 26.5 20	620 26.2 36		
おかずの内容(g)	<p>つぎこんにやく 10 緑) さがきごぼろ 3 緑) にんじん 10 緑) 青ねぎ 1 赤) 冷豆腐 20 黄) さといも 15 淡口しょうゆ 6 みりん 0.5 削りぶし 1.5 黄) 片栗粉 1</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) にんじん 5 黄) 冷うすあげ 3 緑) 切干大根 5 油 0.3 黄) 砂糖 2 淡口しょうゆ 2.5 削りぶし</p> <p>赤) 冷さば(甘塩) 45 黄) いりすり白ごま 1 赤) 赤みそ 3 黄) 砂糖 2 みりん 1 料理酒 2</p>	<p>コッペパン・牛乳 タンホータン 豚肉のごま風味 ミックスジャム</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) 青ねぎ 1 緑) にんじん 10 緑) 干しいたけ 0.3 赤) 鶏卵 20 黄) 油 0.3 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02 黄) 片栗粉 0.5</p> <p>赤) 冷豚肉 30 緑) にんにく 0.2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 緑) りんごピューレ 1 黄) あたりごま 0.5 黄) いりすり白ごま 0.5 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 0.5 赤) 白みそ 2 しょうゆ 1.5 料理酒 1</p> <p>黄) ミックスジャム 1袋</p>	<p>ごはん・牛乳 カレーうどん ☆ほうれん草と しめじのおひたし</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) さつまいも 30 赤) 冷うすあげ 5 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 9 淡口しょうゆ 0.01 削りぶし 1.5</p> <p>緑) さがきごぼろ 10 緑) にんじん 7 赤) 三度豆 2 赤) 焼ちくわ 5 緑) たまねぎ 10 ベーキングパウダー 0.2 黄) 小麦粉 11 黄) 油 0.2 塩 0.2</p> <p>しょうゆ 2 みりん 2 削りぶし</p>	<p>ごはん・牛乳 さつま汁 かき揚げ井 天つゆ</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) 青ねぎ 1 緑) 大根 15 緑) にんじん 10 黄) さつまいも 30 赤) 冷うすあげ 5 赤) 赤みそ 7 赤) 白みそ 9 淡口しょうゆ 0.01 削りぶし 1.5</p> <p>緑) さがきごぼろ 10 緑) にんじん 7 赤) 三度豆 2 赤) 焼ちくわ 5 緑) たまねぎ 10 ベーキングパウダー 0.2 黄) 小麦粉 11 黄) 油 0.2 塩 0.2</p> <p>しょうゆ 2 みりん 2 削りぶし</p>	<p>コッペパン・牛乳 ミネストローネ ☆プロックリーの チーズ焼</p> <p>赤) 冷ベーコン 10 緑) 皮むきトマト缶 15 黄) 白いんげん豆水煮 10 緑) セロリ 2 緑) にんにく 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 30 黄) マカロニ 10 黄) 洋風パイオン(無塩) 1.5 トマトケチャップ 6 塩 0.5 こしょう 0.02 黄) 砂糖 0.1</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 5 緑) プロックリー 25 黄) たまねぎ 15 赤) とろけるチーズ 10 黄) トマトケチャップ 4 塩 0.1 こしょう 0.01</p>	<p>お土産農産物「堺のめぐみ」 を使用する予定です。</p> <p>小松菜 21日 25日 キャベツ 6日 12日 22日 だいこん 7日</p> 	<p>赤) 冷ベーコン 7 緑) キャベツ 25 緑) セロリ 1 緑) にんじん 5 緑) たまねぎ 30 黄) マカロニ 10 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 40 黄) じゃがいも 45 黄) カム(植物性) 4 カレー粉 0.3 トマトケチャップ 3 ウスターソース 1 しょうゆ 1 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 20 緑) たけのこ水煮 10 緑) 白ねぎ 3 緑) にんにく 0.2 緑) 土しよが 0.2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 45 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 油 0.5 中華パイオン 0.5 赤) 赤みそ 2 赤) 豆みそ 2 黄) 砂糖 0.5 しょうゆ 2 料理酒 1 豆板醤 0.05 黄) 片栗粉 0.1 黄) ごま油 0.2</p>	<p>ごはん・牛乳 わかめスープ 麻婆丼</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) ホールコーン缶 10 緑) 青ねぎ 1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) うずら卵缶 20 赤) 乾わかめ 0.5 黄) 油 0.3 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 0.1 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 20 緑) たけのこ水煮 10 緑) 白ねぎ 3 緑) にんにく 0.2 緑) 土しよが 0.2 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 赤) 冷豆腐 45 緑) 干しいたけ 0.2 黄) 油 0.5 中華パイオン 0.5 赤) 赤みそ 2 赤) 豆みそ 2 黄) 砂糖 0.5 しょうゆ 2 料理酒 1 豆板醤 0.05 黄) 片栗粉 0.1 黄) ごま油 0.2</p> <p>黄) メープルシロップ 1袋</p>	<p>ごはん・牛乳 サンマーメン 揚げギョーザ メープルシロップ</p> <p>赤) 冷豚肉 10 緑) たけのこ水煮 10 緑) 青ねぎ 2 緑) にんにく 0.3 緑) 土しよが 0.5 緑) にんじん 10 緑) 緑豆もやし 20 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 冷中華麺 45 油 0.3 中華パイオン 2 しょうゆ 4 黄) ごま油 0.2 黄) 片栗粉 1 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷ギョーザ 2個(36) 黄) 油 4</p> <p>黄) メープルシロップ 1袋</p>	<p>ごはん・牛乳 豚肉と野菜のしょうが煮 ☆鮭の塩こうじ焼 ふりかけ</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) 三度豆 3 緑) 土しよが 2 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 40 黄) じゃがいも 70 赤) 一尾魚菜天 20 黄) 油 0.3 黄) 砂糖 2 みりん 0.5 しょうゆ 5.5 削りぶし 0.5</p> <p>赤) 冷鮭(甘塩) 1切(30) 料理酒 1 塩こうじ 1 ふりかけ(胚芽) 1袋</p> 			
こんだて	18	19	20	21	22	こんだて	25	26	27	28	あな土地 この土地 ご当地グルメ! 2月 神奈川 サンマーメン		
栄養価	601 20.9 23	675 26.6 24	639 28.6 23	632 24.3 25	620 26.2 36	601 20.9 23	628 22.9 34	626 24.8 23	600 22.4 17	600 22.4 17			
おかずの内容(g)	<p>緑) 青ねぎ 1 緑) たまねぎ 15 黄) じゃがいも 25 赤) 冷うすあげ 2 赤) 冷豆腐 10 赤) 赤みそ 4.5 赤) 白みそ 3 淡口しょうゆ 0.01 削りぶし 1</p> <p>赤) 冷白身魚フライ 1個(50) 黄) 油 5</p> <p>緑) キャベツ 30</p> <p>ソース(クラス1本) 5</p> 	<p>コッペパン・牛乳 ミニストローネ ☆れんこんサラダ 手作りドレッシング</p> <p>赤) 冷豚肉 20 緑) にんじん 15 緑) たまねぎ 40 黄) スパゲティ 30 黄) 油 0.5 ホーンストック 0.8 トマトケチャップ 20 緑) トマトピューレ 10 ウスターソース 1 ナツメグ 0.02 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) まぐろ(油漬) 10 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 7 緑) れんこん 15</p> <p>黄) あたりごま 0.2 しょうゆ 2 黄) 砂糖 1.5 酢 1.5 黄) ごま油 0.3</p>	<p>ごはん・牛乳 オニオンスープ ドライカレー ミニフィッシュ</p> <p>赤) 冷鶏肉 10 緑) ハセリ 0.1 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 10 黄) マカロニ 3 黄) 油 0.3 中華パイオン 3 淡口しょうゆ 0.1 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 45 緑) にんにく 0.2 緑) 土しよが 0.3 緑) にんじん 20 緑) たまねぎ 50 黄) 油 0.5 中華パイオン 0.5 黄) カレー粉 0.2 トマトケチャップ 5 ナツメグ 0.02 カレー粉 0.2 ウスターソース 1 塩 0.4 こしょう 0.01</p> <p>赤) ミニフィッシュ 1袋</p>	<p>ごはん・牛乳 みそおでん ☆野菜のごま酢かけ 味のり</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 赤) うずら卵缶 20 赤) 三角切こんにやく 25 緑) 大根 50 黄) さといも 20 赤) 焼ちくわ 15 赤) 冷厚揚げ 30 黄) 砂糖 2 みりん 1 淡口しょうゆ 1 赤) 赤みそ 6 赤) 白みそ 7 削りぶし 1</p> <p>緑) キャベツ 30 緑) 小松菜 5 緑) にんじん 5 黄) いりすり白ごま 0.5 しょうゆ 1.5 酢 1 黄) 砂糖 0.5 削りぶし 1</p> <p>赤) 味のり 1袋</p>	<p>コッペパン・牛乳 野菜スープ ☆鶏肉の香草焼</p> <p>赤) 冷ベーコン 7 緑) キャベツ 20 緑) にんじん 50 緑) たまねぎ 20 黄) じゃがいも 30 黄) トマトケチャップ(無塩) 1 淡口しょうゆ 4 塩 0.05 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷鶏肉 55 緑) にんにく 0.3 黄) パン粉 1.5 バジル(乾) 0.08 黄) オリーブ油 2 塩 0.2 こしょう 0.02</p> 	<p>赤) 冷豚肉 20 緑) たけのこ水煮 7 緑) さがきごぼろ 10 緑) にんじん 10 黄) 干しいたけ 0.2 赤) 焼ちくわ 7 酢 0.5 赤) 高野豆腐 3 黄) 砂糖 5 黄) 砂糖 4 料理酒 0.5 しょうゆ 4 だし昆布 削りぶし</p> <p>黄) ひなあられ 1袋</p>							
こんだて	25	26	27	28	25	26	27	28	25	26	27	28	
栄養価	603 26.3 23	628 22.9 34	626 24.8 23	600 22.4 17	603 26.3 23	628 22.9 34	626 24.8 23	600 22.4 17	603 26.3 23	628 22.9 34	626 24.8 23	600 22.4 17	
おかずの内容(g)	<p>緑) 小松菜 10 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) ふみ 2 赤) 赤みそ 6.5 赤) 白みそ 4 淡口しょうゆ 0.01 削りぶし 1.5</p> <p>赤) 冷豚肉 30 しょうゆ 2 料理酒 1 黄) 砂糖 1 緑) たけのこ水煮 10 緑) 白ねぎ 5 緑) 土しよが 0.3 緑) 干しいたけ 0.2 赤) 冷豆腐 50 黄) 油 0.5 黄) 砂糖 1.5 しょうゆ 3</p> <p>赤) 冷ししゃも 1尾(17)</p>	<p>ミニパン・揚げパン 牛乳 肉団子スープ 春雨の炒め煮</p> <p>黄) ミニパン 1個 黄) クラニュー糖 2 黄) 油 4</p> <p>赤) 冷豚肉 30 緑) ちんげん菜 10 緑) 土しよが 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 緑) 干しいたけ 0.3 黄) 油 0.3 中華パイオン 1.5 淡口しょうゆ 4 塩 0.1 こしょう 0.02</p> <p>赤) 冷豚肉 15 緑) たけのこ水煮 10 緑) にら 3 緑) 土しよが 0.3 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 20 黄) 緑豆春雨 10 黄) 油 0.3 中華パイオン 0.3 しょうゆ 3 塩 0.2 こしょう 0.01 オスターソース 1 黄) ごま油 0.2</p>	<p>ごはん・牛乳 クッパ 豚キムチ フルーツゼリー</p> <p>赤) 冷鶏肉 15 緑) ちんげん菜 10 緑) にんじん 10 緑) たまねぎ 15 黄) 干しいたけ 0.3 赤) 鶏卵 2.5 黄) 油 0.3 中華パイオン 1.5 削りぶし 0.5 塩 0.2</p> <p>赤) 冷豚肉 25 緑) はくさい 30 緑) にら 5 緑) にんにく 0.2 緑) たまねぎ 20 黄) 油 0.5 赤) 土しよが 3 トマトケチャップ 2 キムチの素 1 黄) 片栗粉 0.5</p> <p>黄) フルーツゼリー(イチ) 1個(60)</p>	<p>ごはん・牛乳 にゅめん汁 セルフちらしずし ひなあられ</p> <p>緑) 青ねぎ 1 緑) えのき茸 5 緑) にんじん 5 赤) 焼ちくわ 10 黄) そうめん 10 淡口しょうゆ 3.5 削りぶし 1.5 だし昆布 0.3</p> <p>赤) 冷豚肉 20 緑) たけのこ水煮 7 緑) さがきごぼろ 10 緑) にんじん 10 黄) 干しいたけ 0.2 赤) 焼ちくわ 7 酢 0.5 赤) 高野豆腐 3 黄) 砂糖 5 黄) 砂糖 4 料理酒 0.5 しょうゆ 4 だし昆布 削りぶし</p> <p>黄) ひなあられ 1袋</p>	<p>あな土地 この土地 ご当地グルメ! 2月 神奈川 サンマーメン</p> <p>サンマーメンは横浜市にある中華街で誕生したそうです。中国語で「サン」は新鮮でシャキシャキしたという意味。「マー」は上にのせるという意味で、野菜を炒めてとろみをつけて、麺にかける料理です。給食では14日に登場します。</p> 								
栄養価	栄養価 エネルギー(kcal) 630 2月平均 640	たんぱく質(g) 24.2 18~32	脂質エネルギー比(%) 27 25~30	カルシウム(mg) 311 350	マグネシウム(mg) 75 80	鉄(mg) 1.7 3.0	亜鉛(mg) 2.7 2.0	ビタミンA(μgRE) 222 170	ビタミンB1(mg) 0.38 0.40	ビタミンB2(mg) 0.48 0.40	ビタミンC(mg) 19 20	食塩相当量(g) 2.39 2.50未満	食物繊維(g) 3.7 5.0