

平成22年12月 学校給食献立表

国津小学校

日	曜 日	献立名			おもな材料名			栄養価		
		主食	飲み物	おかず	赤の食品	黄の食品	緑の食品			
					おもに体をつくる	おもにエネルギーのもとになる	おもに体の調子を整える			
1	水	麦ごはん		わかめごはん(3.4年生リクエスト)五目豆野菜炒めみかん(3.4年生リクエスト)	大豆 鶏肉 豚肉 牛乳 こんぶ	米 大麦 油	にんじん チンゲンサイ ごぼう(奈瑠産)しょうが キャベツ もやし 玉葱 みかん こんにゃく(布生産)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 Kcal 22.8 g 14.6 g 1.5 g	
2	木	スライスパン		伊賀牛のサイコロステーキ(3.4年生リクエスト)温野菜	鶏肉 かに風味かまぼこ 豆腐 鶏卵 牛乳	パン 三温糖 じゃがいも かつくり粉 バター	ハセリ フロッコリー にんじん ねぎ しょうが にんにく カリフラワー レタス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647 Kcal 32.7 g 24.3 g 3.7 g	
3	金	麦ごはん		鯖の味噌煮 粉ふきいも すまし汁	さば みそ(布生産) 豆腐 牛乳 あおりのわかめ	米 大麦 三温糖 じゃがいも(奈瑠産)	ねぎ だいこん ほうさい(奈瑠産) にんじん こまつな しょうが えのきたけ 玉葱	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656 Kcal 26.9 g 16.3 g 2.2 g	
6	月	ごはん		ししゃものお好み揚げ おひたし のつべい汁	鶏卵 油揚げ 牛乳 ししゃも あおりの	米 小麦粉 かつくり粉 三温糖 まいも(奈瑠産) ごま油	にんじん ねぎ 紅しょうが もやし だいこん ねぎほうれんそう(奈瑠産) こんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 Kcal 24.7 g 21 g 1.3 g	
7	火	減量パン		揚げそばの五目あんかけ 中華サラダ りんご(3.4年生リクエスト)ピジョンパ(3.4年生リクエスト)キムチ漬け 豆腐の五目スープ	豚肉 うずら卵 えび 焼き豚(モクモク産)牛乳	パン チャーメン かつくり粉 三温糖 油 ごまごま油	にんじん しょうが 玉葱 干し椎茸 たけのこ キャベツ ほうれんそう ほうさい(奈瑠産) チンゲンサイ(奈瑠産) もやし ホールコーン りんご	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	675 Kcal 28.1 g 25.4 g 2.7 g	
8	水	麦ごはん		肉団子のカレースープ 煮ごぼうサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 みそ 豆腐 牛乳	米 大麦 三温糖 油 ごまごま油	にんじん ほうれんそう たら ねぎ ほうさい(奈瑠産) しょうが にんにく ねぎ 切干し だいこん だいずもやし キムチ漬け 玉葱 ほうさい 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	665 Kcal 26 g 18.9 g 2.2 g	
9	木	レーズンパン		鮭の照り焼き(3.4年生リクエスト) ねりごまあえ 五目うま煮	豚ひき肉 ひよこまめ △△(モクモク産)牛乳	レーズンパン かつくり粉 じゃがいも マヨネーズ ごま カレールウ	ねぎ チンゲンサイ ほうさい(奈瑠産) にんじん フロッコリー しょうが 玉葱 キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	687 Kcal 25.5 g 24.7 g 1.5 g	パリッ子給食【白菜】
10	金	麦ごはん		おでん風煮 ほうれん草のピリ辛風	鶏肉 厚揚げ うずら卵 さつま揚げ さきいか 牛乳 刻み昆布	米 じゃがいも 三温糖 ごま油	にんじん ほうれんそう さやいんげん ほうさい(奈瑠産) もやし 玉葱 干し椎茸 こんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	669 Kcal 29.9 g 16.4 g 1.5 g	
13	月	ごはん		焼きうどん 冬野菜スープ みかん(3.4年生リクエスト)	豚肉 いか えび かつお節 ベーコン(モクモク産) 大豆 牛乳	パン うどん じゃがいも かつくり粉 油	にんじん こまつな フロッコリー キャベツ 玉葱 干し椎茸 カリフラワー かぶ(葉) かぶ(おりと農園産) みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 Kcal 28.2 g 18.7 g 3 g	パリッ子給食【大根】
14	火	減量パン		さわらの西京焼き アーモンド和え もずくのすまし汁	さわら みそ みそ 豆腐 牛乳 もずく	米 大麦 三温糖 アーモンド	ねぎ こまつな にんじん しょうが にんにく もやし キャベツ 玉葱 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 Kcal 27.7 g 16.3 g 1.9 g	
16	木	黒糖パン		ポトフ 大豆とじゃこの甘辛	ウンナー(モクモク産) 大豆 牛乳 かえりじゃこ チーズ	黒糖パン じゃがいも(奈瑠産) かつくり粉 三温糖 油	にんじん フロッコリー 玉葱 かぶ(おりと農園産)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	661 Kcal 26.9 g 22.2 g 1.2 g	みえ地物一番給食の日
17	金	麦ごはん		冬野菜カレー(3.4年生リクエスト) フレンチサラダ りんご(3.4年生リクエスト)	ツナ 大豆 ハム(モクモク産) 牛乳 脱脂粉乳	米 大麦 じゃがいも 三温糖 オリーブ油 カレールウ ブラウンルウ	だいこん 葉 にんじん(おりと農園産) フロッコリー だいこん 玉葱 カリフラワー キャベツ ホールコーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	671 Kcal 22.9 g 16.2 g 2.2 g	みえ地物一番給食の日
20	月	ごはん		ヒレカツ(3.4年生リクエスト) キャベツ添え ごま味噌汁(3.4年生リクエスト)	豚肉 鶏卵 みそ(布生産) 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 ごま	だいこん 葉 だいこん こまつな(おりと農園産) にんじん キャベツ ごぼう しめじ こんにゃく	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647 Kcal 26.2 g 18.2 g 2.4 g	

国津小学校産のだいこんもつかっていきたくて思っています。

