

2月 献立表

平成 23 年

名張市教育委員会

日	曜	献立名			おもな材料名			栄養価	メモ
		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	火	減量パン	ちゃんぽん ごぼうサラダ	豚肉 うずら卵 えび なたと ハム 牛乳	パン ちゃんぽん麺 かたくり粉油 マヨネーズ ごま	チンゲンサイ はくさい ごぼう ブロッコリー キャベツ(奈壇産) ハム(モクモク産) にんじん(国津小学校産) しょうが はくさいもやし たけのこ 干し椎茸 ごぼう キャベツ	エネルギー 634 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.1 g		
2	水	麦ごはん	厚揚げの味噌炒め かきたま汁	厚揚げ 豚肉 みそ(布生産) 鶏卵 牛乳	米 大麦 三温糖 かたくり粉油 ごま油	にんじん(国津小学校産) チンゲンサイ キャベツ ねぎ(奈壇産) しょうが たまねぎ えのきたけ 干し椎茸	エネルギー 655 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g		
3	木	スライスパン	いわしのフライ キャベツ添え 冬野菜スープ 福豆	いわし 鶏卵 ベーコン(モクモク産) 福豆 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも かたくり粉 油	ブロッコリー にんじん(国津小学校産) キャベツ カリフラワー たまねぎ かぶ	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 26.7 g 食塩相当量 3.2 g		
4	金	タコライス	タコライス わかめスープ	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 牛乳 チーズ わかめ	米 大麦 はるさめ 油 ごまごま油	にんじん(国津小学校産) ホールトマト ねぎセロリー キャベツ(奈壇産) しょうが たまねぎ	エネルギー 679 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.3 g		
7	月	ごはん	鯖の塩焼き なばなの和え物 おからの炒り煮	さば 鶏卵 おから 牛乳	米 三温糖 ごま油	なばな キャベツ ごぼう ねぎ(奈壇産) にんじん(国津小学校産) 突きこんにやく 干し椎茸 にんじん	エネルギー 698 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.6 g	バリッ子 給食 【なばな】	
8	火	きなこ揚げパン	きなこ揚げパン ポトフ 豆まめスープ	きな粉 ウィナー(モクモク産) 大豆(耕作委員会) 金時豆 うずら卵 牛乳	パン 三温糖 じゃがいも 油	にんじん(国津小学校産) ブロッコリー キャベツ セロリー こまつな(奈壇産) かぼちゃ ホールトマト キャベツ たまねぎ	エネルギー 682 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 29.3 g 食塩相当量 2.7 g		
9	水	麦ごはん	鮭と根菜のみそシチュー こんにやくのピリ辛炒め いよかん	さけ 豆腐 みそ(布生産) 豚肉 牛乳	米 麦 さといも(奈壇産) かたくり粉 じゃがいも 三温糖 油 ごまごま油	にんじん さやいんげん ごぼう だいこん こまつな(奈壇産) しめじ だいこん しょうが こんにやく(布生産) いよかん	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 12.2 g 食塩相当量 1.8 g		
10	木	スライスパン	ドライカレーサンド コーンシチュー	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆(耕作委員会) 鶏肉 牛乳 粉チーズ	パン 三温糖 パン粉 じゃがいも 小麦粉 油 バター	にんじん(国津小学校産) ほうれんそう(奈壇産) にんにく たまねぎ クリームコーン ホールコーン	エネルギー 684 Kcal たんぱく質 28 g 脂質 25.3 g 食塩相当量 2.9 g		
14	月	ごはん	大根のそぼろ煮 かす汁 手作り高菜ふりかけ	厚揚げ 鶏ひき肉 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 三温糖 かたくり粉 油 ごまごま油 酒かす	にんじん(国津小学校産) さやいんげん ねぎ ごぼう はくさい だいこん(奈壇産) たかな漬 だいこん しょうが しめじ 突きこんにやく	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g	バリッ子 給食 【大根】	
15	火	コッペパン	鯖のマヨネーズ焼き 野菜ソテー エリンギのカレースープ いちごジャム	さわら みそ(布生産) 豚ひき肉 牛乳	パン かたくり粉 マヨネーズ バター 油	にんじん(国津小学校産) さやいんげん セロリー こまつな キャベツ(奈壇産) たまねぎ キャベツ ホールコーン セロリー エリンギ	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 29 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.6 g		
16	水	鶏ごぼう飯	牛ごぼうごはん 煮豆 のっぺい汁	牛肉 白いんげん豆 油揚げ 牛乳	米 大麦 三温糖 さといも(奈壇産) かたくり粉 油 ごま	にんじん ねぎ ごぼう だいこん なばな(奈壇産) しめじ 突きこんにやく	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 20 g 脂質 13.9 g 食塩相当量 1.2 g		
17	木	黒糖パン	かぶのチャウダー 花野菜のサラダ	大豆(耕作委員会) ベーコン(モクモク産) えび ツナ 牛乳 脱脂粉乳	黒糖パン じゃがいも(奈壇産) 油 ボタージュの素 マヨネーズ	なばな ブロッコリー たまねぎ かぶ カリフラワー(奈壇産) にんじん(国津小学校産)	エネルギー 632 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.4 g	みえ地物 一番 給食の 日	
18	金	麦ごはん	変わりかき揚げ ひのな漬け 大根となばなのみそ汁	納豆 鶏卵 油揚げ みそ(布生産) 牛乳 あおのり	米 大麦 じゃがいも(奈壇産) 小麦粉 油 ごま	にんじん(国津小学校産) ひのな漬 なばな たまねぎ はくさい だいこん(奈壇産)	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 18 g 食塩相当量 2.1 g	みえ地物 一番 給食の 日	
21	月	ごはん	麻婆豆腐 野菜のナムル	豆腐 豚肉 みそ ハム(モクモク産) 牛乳	米 三温糖 かたくり粉 油 ごま油 ごま	ねぎ ほうれんそう キャベツ(奈壇産) にんじん(国津小学校産) にんにく しょうが たまねぎ キャベツ だいじょうぶ やし	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.7 g		
22	火	減量パン	和風スパゲティ 豆乳スープ チーズ	ベーコン(モクモク産) いか 豚肉 豆乳 牛乳 刻みのり チーズ	パン スパゲッティ じゃがいも オリブ油 バター	にんじん(国津小学校産) こまつな キャベツ(奈壇産) にんにく たまねぎ エリンギ えのきたけ しめじ ホールコーン	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.7 g		
23	水	麦ごはん	納豆 ごまマヨネーズあえ 名張の牛汁	納豆 牛肉 牛乳	米 大麦 さといも マヨネーズ ごま油	にんじん(国津小学校産) もやし ねぎ キャベツ だいこん(奈壇産) 突きこんにやく	エネルギー 622 Kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1 g		
24	木	米粉入パン	わかさぎの唐揚げ ごまポテト ミネストローネ	豚肉 大豆 わかさぎ	米粉入りパン かたくり粉 小麦粉 じゃがいも マカロニ 油 ごま	にんじん(国津小学校産) ホールトマト こまつな セロリー(奈壇産) たまねぎ にんにく	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 13.7 g 食塩相当量 2.7 g		
25	金	ビーンズカレー	ビーンズカレー 大根サラダ (福神漬)	牛肉 豚肉 大豆 金時豆 ひよこまめ ツナ 牛乳 脱脂粉乳	米 大麦 じゃがいも 三温糖 油 カレールウ ブラウンルー ごまごま油	にんじん(国津小学校産) なばな だいこん(奈壇産) しょうが にんにく たまねぎ だいこん ホールコーン 福神漬	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.5 g		
28	月	ごはん	肉じゃが ねりごま和え いちご	豚肉 牛肉 厚揚げ いか 牛乳	米 じゃがいも 三温糖 油 ごま	にんじん(国津小学校産) さやいんげん こまつな キャベツ(奈壇産) たまねぎ 突きこんにやく もやし キャベツ いちご(鳳農)	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.8 g 食塩相当量 1.2 g		

※各校の学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。
 ※24日に米粉入りパン(三重県産米粉50%使用)が初めて登場します。
 ※23日に名張の牛汁が登場します。伊賀牛を使います。