

# かつ 2月こんだて予定表

よていひょう



\* うぶやま しょくせい 使う... 産山の食材を使います。 (地産地消) お米と牛乳、しいたけも産山産です。

産山村学校給食センター

こんだて		ざいりょう			エネルギー(kcal) タンパク質(g)	
ねつやちから になる	ちやにくやほね になる	からだのちょうし ととのえる	(上) 前期課程 (下) 後期課程			
2 げつ	セルフ恵方巻き (あつやきたまご) 牛乳 せつぶん ツナマヨサラダ トリごぼうじる 飴分まめ	こめさとう 	のりたまご ツナぎゅうにゅう とりにくこんぶ かつおぶしだいす	キャベツきゅうり にんじんごぼう えのきたけ しいたけねぎ	629 25.4 756 28.9	13 きん
	ごめこい 米粉入りかぼちゃパン 牛乳 さかな魚のピザ焼き ピーナツ入りかみかみサラダ コンソメスープ		パンピーナツ さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう ホキベーコン チーズとりにく サラダさきいか	かぼちゃたまねぎねぎ ピーマンマッシュルーム キャベツきゅうり ごぼうにんじんしいたけ	563 29.9 719 35
3 か	いかの中華丼 牛乳 春巻き パンサンスー	こめでんぶん あぶらはるさめ ごまさとう ごまあぶら	ぶたにくいか ぎゅうにゅう はるまき ハム	たまねぎはくさいねぎ たけのこにんじんもやし チングンサイしうが きくらげににくきゅうり	711 23.9 902 29.1	14 か
	てりやきチキンバーガー <sup>牛乳</sup> ポークピーンズ		パン さとう あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう だいす とりにく	たまねぎにんじん パセリトマト しょうがににく じやがいも	678 27.1 835 33.2
5 もく	むぎごはん 牛乳 おでん 小松菜と油揚げのごま炒め 納豆	こめむぎごま こんにゃく さといもさとう ごまあぶら	とりにななっとう あつあげぎゅうにゅう うずらたまごあぶらあげ ちくわがんもどき	だいこん こまつな にんじん	708 30.6 862 36.3	15 すい
	ごはん 牛乳 いわしのかばやき きゅうりとわかめの酢の物 かぼちゃのみそ汁		こめあぶらごま さとう	ぎゅうにゅう いわし わかめあぶらあげ とうふだいりこ	しょうがねぎ たまねぎ きゅうり かぼちゃ	635 21 792 28
10 か	こめごパン 牛乳 ごぼうチップスサラダ 豆乳チャウダー	パンあぶら さとう ごまあぶら はくりきこ	とりにく ぎゅうにゅう どうにゅう	キャベツ きゅうりにんじん たまねぎごぼう プロッコリー	643 24.5 794 30.7	16 げつ
	けんこくきねん ひ 建国記念の日					
11 すい						17 か
12 もく	パインパン 牛乳 たらのムニエル コーンサラダ ラビオリトマトスープ	パン さとう あぶらオリーブゆ ラビオリ	ぎゅうにゅう たら ペーコン じゃがいも	パインアップル きゅうりにんじん コーンキャベツ たまねぎパセリ	588 28.2 749 32.5	18 すい

豚肉と里芋のカレーライス 牛乳 ブロッコリーナッツサラダ 焼きプリンタルト	こめさといも あぶらさとう カシューナッツ オリーブゆこむぎこ	ぶたにく ぎゅうにゅう ハムチーズ	たまねぎしめじりんご にんじんにんにく しょうがきゅうり ブロッコリー コーン	693 22.5 857 27.3
キムタクごはん 牛乳 しゃもフライ キャベツのごまネーズあえ ワンタンスープ	こめごまあぶら あぶらすりごま さとう ワンタン	ぶたにく しゃもフライ ハム ぎゅうにゅう	たくあんにらキムチ キャベツきゅうりもやし たまねぎにんじん チングンサイ しょうが	665 22.9 864 29.8
コッペパン 牛乳 ソースやきそば チングンサイの中華和え	パンごま さとうあぶら ごまあぶら スペゲティ	パンごま さとうあぶら かまぼこあおのり スペゲティ	キャベツにら たまねぎもやし にんじん しょうが チングンサイ	712 26.8 839 31.8
なんかんあげ丼 牛乳 ほうれん草のごまあえ のべい汁	こめさとうごま こんにゃく さといも かたくりこ	なんかんあげ こんにゃく ちくわとりにく たまごかつおぶし	たまねぎキャベツ ほうれんそうもやし だいこんにんじん ごぼう しいたけ	665 23.4 824 28.3
まるパン(カット) 牛乳 ホキ青さフライ かぼちゃサラダ コーンポタージュ	パン さとうあぶら じゃがいもバター こむぎこ	パン ホキ ハム ヨーグルトチーズ	かぼちゃきゅうり レーズン たまねぎ パセリコーン	635 23 811 28.3
ガパオライス(ゆでたまご) 牛乳 にくだんご 肉団子スープ	こめさとう	ひきにくたまご ぎゅうにゅう ミートボール どうふ	たまねぎピーマン はくさいマッシュルーム にんじんこまつな じょうがきくらげ	647 28.4 789 34
てんのうじょうぶ 天皇誕生日				
ココア揚げパン 牛乳 カリフラワーのカレーサラダ ポトフ	パン さとうあぶら じゃがいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ハム えだまめ	カリフラワー コーン ほうれんそう キャベツにんじん セロリたまねぎ	648 22.5 771 26.9
むぎごはん 牛乳 さわらの西湖焼き 切干大根のかみかみするめ和え さわにわん	こめむぎごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さわらぶたにく サラダさきいか かつおぶしこんぶ	きりぼしだいこんごぼう キャベツきゅうりねぎ にんじんたけのこ だいこん しいたけ	570 26.7 699 32.4
ミルクパン 牛乳 やさい野菜かきあげうどん ピーマンのツナあえ	パン さとう あぶらうどんめん ごまあぶら	ぎゅうにゅう かまぼことりにく わかめかつおぶし こんぶツナ	たまねぎにんじん えのきたけねぎ チングンサイ しいたけ ピーマン しいたけ	703 26.3 890 33
うぶやまきのうに 産山村牛肉のハヤシライス 牛乳 小松菜のピーナツサラダ	こめむぎさとう ピーナツ オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎにんじん マッシュルーム グリンピース こまつなキャベツ	702 23 870 27.7

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。