

# がつ 2月こんだて予定表



\* 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		ざいりよう			エネルギー(1人1食) 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	からだのちようしを ととのえる	
げつ	2 セルフ煮方まき (あつやきたまご) 牛乳 ツナマヨサラダ 鶏ごぼう汁 節分まめ		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 だいず	629 25.4 756 28.9
	3 米粉入りかぼちゃパン 牛乳 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 ペーコン チーズ とりにく サラダさきいか	563 29.9 719 35
	4 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	711 23.9 902 29.1
もく	5 てりやきチキンバーガー 牛乳 ポークビーンズ	パン さとう じゃがいも あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう だいず とりにく	たまねぎ にんじん パセリ トマト しょうが にんにく	678 27.1 835 33.2
	6 おでん 小松菜と油揚げのごま炒め 納豆	こめ むぎごま こんにやく さといも さとう ごまあぶら	とりになっとう 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
	9 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 だしりこ	しょうが ねぎ たまねぎ きゅうり かぼちゃ	635 21 792 28
か	10 米粉パン 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 じゃがいも パター はくりきこ	とりにく ぎゅうにゅう とうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう ブロッコリー	643 24.5 794 30.7
	11	建国記念の日			
	12 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 パター あぶら オリーブゆ ラビオリ じゃがいも	ぎゅうにゅう たら ベーコン	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

きん	13 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 ぎゅうにゅう	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
	16 キムタクごはん 牛乳 ししゃもフライ キャベツのごまネーズあえ ワントンスープ	こめ ごまあぶら あぶら すりごま さとう ワントン	ぶたにく ししゃも 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 チンゲンサイ しょうが	665 22.9 864 29.8
	17 コッペパン 牛乳 ソースやきそば チンゲンサイの中華和え	パン ごま さとう あぶら ごまあぶら スパゲティ	ぶたにく ぎゅうにゅう かまぼこ あおのり	キャベツ にら たまねぎ もやし にんじん しょうが チンゲンサイ	712 26.8 839 31.8
すい	18 南関あげ丼 牛乳 ほうれん草のごまあえ のっぺい汁	こめ さとう ごま こんにやく さといも かたくりこ	なんかんあげ ぎゅうにゅう ちくわ とりにく たまご かつおぶし	たまねぎ 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
	19 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 パター こむぎこ	ぎゅうにゅう 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
	20 ガバオライス (ゆでたまご) 牛乳 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 とうふ	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 しょうが きくらげ	647 28.4 789 34
げつ	23	天皇誕生日			
か	24 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
	25 麦ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 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
	26 ミルクパン 牛乳 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 チンゲンサイ しいたけ ピーマン しいたけ	703 26.3 890 33
きん	27 産山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	ぎゅうにく* ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース 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。