

2月予定献立表

安中市立後閑小学校

令和4年度

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			I補給 [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]
			血や肉をつくるもの あか	力や体温となるもの きいろ	体の調子をよくするもの みどり			
1	水	こめっこぱん	きのこのクリームニョッキ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう とりにつく なまクリーム	パン ニョッキ オリーブゆ ベシャメルソース アーモンド さとう	613	25.0	26.3
2	木	ごはん	なまあげのオイスターいため ひじきのピリッとづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ひじき サラダチキン	こめ サラダゆ さとう かたくりこ ごまあぶら ごま	605	24.0	20.3
3	金	ごはん	いわしうめに ごまあえ けんちんじる ふくまめ	ぎゅうにゅう いわし ちくわ とうふ みそ だいず	こめ さともいも こんにやく ごまあぶら ごま さとう	585	24.8	17.7
6	月	ゆめロール	ポークビーンズ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいず グレートノーザン こなチーズ	パン じゃがいも さとう サラダゆ	639	26.8	26.2
7	火	ごはん	ぶたにくのごまがらめ おひたし なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ	こめ ごま さとう ごま	608	27.7	21.6
8	水	みそラーメン (パックめん)	ぎょうざ かみかみあえ	ぶたにく やきぶた わかめ なると ぎゅうにゅう ぎょうざ サラダチキン	ちゅうかめん サラダゆ ごま さとう ごまあぶら	611	26.5	19.7
9	木	はつがげんまいいりご はん	きのこストロガノフ こざかなサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ちりめんじゃこ	はつがげんまい サラダゆ バター さとう ごまあぶら	606	21.6	21.4
10	金	こぎつねごはん	からしあえ まえばしとんとんじる	とりにつく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ さとう サラダゆ こんにやく こむぎこ バター	617	22.6	16.3
13	月	ココアパン	ポトフ フルーツのクリームあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー なまクリーム クリームチーズ	パン じゃがいも さとう	654	22.0	28.3
14	火	ごはん	ハンバーグのおろしソースかけ マカロニサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご とうふ	こめ さとう マカロニ マヨネーズ かたくりこ	665	26.1	25.6
15	水	コッペパン カレーやきそば	だいずとツナのサラダ ヨーグルト(れも)	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム だいず まぐろ ヨーグルト	パン ちゅうかめん サラダゆ さとう ごまあぶら	597	29.6	23.3
16	木	ごはん	パンサンスー ポークシュウマイ チゲじる	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく とうふ シュウマイ	こめ はるさめ ごまあぶら さとう	633	24.1	20.7
17	金	チキンピラフ	とりにつくとマッシュルームの ドリアソース かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにつく なまクリーム かいそう	こめ ベシャメルソース バター ドレッシング	593	21.7	20.9
20	月	キャラメルシュガー あげパン	チンゲンサイのスープ チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご チーズ	パン サラダゆ さとう はるさめ オリーブゆ	602	23.1	27.5
21	火	ごはん	とりからあげの マーマレードソースあえ ポイルきゃべつ みそしる ふりかけ	ぎゅうにゅう とりにつく とうふ あぶらあげ わかめ	こめ かたくりこ サラダゆ	647	25.7	23.8
22	水	バンズパン ごもくにこみうどん	もちいなり うめのかおりあえ	とりにつく ぎゅうにゅう	パン うどん あぶらあげ もち さとう ごま サラダゆ	625	23.8	19.6
24	金	ピピンバ	トックいりスープ くだもの	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とりにつく	むぎ こめ さとう ごま ごまあぶら トック	616	29.3	21.2
27	月	ロールパン	スパゲッティミートソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	パン スパゲッティ オリーブゆ サラダゆ さとう	631	25.6	23.3
28	火	ごはん	ごぼうのしゃきしゃきに ごまマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	こめ しらたき ごま さとう ごまあぶら かたくりこ マヨネーズ	645	24.1	24.4

毎月19日は「いただきますの日」ゆたかな心と体をはぐくみます

- ※ 食材料購入の都合により献立内容に 多少の変更が生ずる場合もあります。
- ※ 1月の給食費の引き落としは 2月27日(月)です。
- ご入金は余裕をもってお願い致します。

本字 は安中市内で
栽培された食材です。

期間平均	621	25.0	22.5
基準値	650	27.5	18.5