



2月 給食こんだてよてい表

神埼市学校給食共同調理場
小学校

まいつき 19日は 食育の日!!

日曜	ごはん	立候名	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	エネルギーの量	エネルギーの量	エネルギーの量		
	主食	おかず	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーのもとになる食品	kcal	エネルギー	エネルギー		
1 火	ごはん	さかなのわふうドレッシング	あじ	たまねぎ	さとう	584	29.1	15.6		
		ごもくまめ	きゅうにゅう	せいかいきょうかまい	あぶら					
		ふのすまじる	ごんぶ	えだまめ	さとう					
2 水	むぎごはん	いのししくのブルコギ	わかめ	えのき たまねぎ	ふ	602	26.0	20.5		
		ナムル	きゅうにゅう	たまねぎ にんにく	あぶら					
		かんこくふうわかめスープ	とりにく	こまつな にんじん	ごま ごまあぶら					
3 木	せつぶん えぼうまき (すめい)	つくね・ときのり	わかめ	はねぎ	ごまあぶら	668	24.6	20.2		
		せつぶんまめ	のり	たまねぎ キャベツ えのき にんにく	からし 醤油					
		ささみサラダ	きゅうにゅう	きゅうり キャベツ とうもろこし	マヨネーズ(たまごなし)					
4 金	ごはん	ぶたにく みそ	にんじん	ごぼう はくさい もやし	あぶら	586	23.5	16.7		
		なまあげのちゅうかに	にんじん	はくさい たけのこ たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ					
		ピーフンスープ	きゅうにゅう	えのき たまねぎ	ピーフン					
7 月	ごはん	いろどりやさいのメンテカツ	きゅうにゅう		あぶら	656	22.1	23.5		
		ごぼうサラダ	ロースハム	にんじん ごぼう きゅうり えだまめ	ごま ねぶらレッシング					
		バスタスープ	ベーコン	にんじん はねぎ たまねぎ はくさい	あぶら					
8 火	まめごはん (むぎごはん)	だいこん とりにく	きゅうにゅう	えだまめ とうもろこし	あぶら	557	25.3	17.3		
		ツナサラダ	ツナ	にんじん ほうれんそう きゅうり キャベツ	わふうドレッシング					
		とりだんごなべ	はねぎ にんじん	だいこん はくさい ごぼう	醤油 鹽 塩 みりん					
9 水	ごはん	さばのてりやき	さば		あぶら	584	26.8	18.3		
		かいそうサラダ	きゅうにゅう							
		みそしる	ささみ	にんじん こまつな キャベツ もやし とうもろこし	青じそドレッシング					
10 木	ポークカレー (むぎごはん)	なまあげ みそ	はねぎ	だいこん たまねぎ	煮干し 削り節	624	21.2	19.9		
		ぶたにく いんげんまめ	にんじん	にんにく さとう かたくりこ	醤油 ウスターソース					
		やさいサラダ	きゅうにゅう	にんじん かのこ えだまめ	イタリアンドレッシング					
11 金	けんんこくきねんび									
	ごはん	あげだしどうふのごまだれかけ	なまあげ	さとう かたくりこ	あぶら ごま	573	19.1	19.6		
		からあえ	きゅうにゅう	せいかいきょうかまい	醤油 酢 辛子					
15 火	しそわかめごはん (心ぎごはん)	うおそうめん	はねぎ	えのき たまねぎ	味噌 鹽 塩 みりん 麻油 削り節	587	25.9	19.0		
		とりにのぐーハーリックやき	きゅうにゅう	にんにく	醤油 鹽 塩 こしょう 酒					
		のりあえ	のり	ほうれんそう にんじん キャベツ さゆうり	さとう ごまあぶら					
16 水	ごはん	かきたまじる	たまご	はねぎ たまねぎ きくらげ	かたくりこ	640	29.3	19.7		
		ピカタ	ぶたにく たまご		はくりきこ					
		ひじきサラダ	ささみ	ほしはじき とうもろこし きゅうり キャベツ	せいかいきょうかまい オリーブオイル					
17 木	ごはん	ミネストローネ	ベーコン	にんじん カットトマト セロリ たまねぎ えだまめ にんにく	じゃがいも マヨニーズ	あぶら	コンソメ がらスープ 鹽 こしょう	543	22.5	12.0
		さかなのソースに	あかうお		さとう					
		きんぴらごぼう	きゅうにゅう		せいかいきょうかまい					
18 金	ごはん	みそしる	なまあげ みそ	にんじん さやいんげん ごぼう れんこん	ごまあぶら	534	26.0	31.8		
		そうめんチキンカツ	きゅうにゅう	えのき キャベツ ごぼう ごんこつ	醤油 ウスターソース					
		こまつなのサラダ	ツナ	にんじん きびマヨ こまつな もやし	わふうドレッシング					
21 月	ごはん	コンソメスープ	ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ	あぶら	576	22.6	15.7		
		いわしのうめに	いわしのうめに		せいかいきょうかまい					
		きくらげのあえもの	きゅうにゅう	にんじん キャベツ もやし とうもろこし きくらげ	さとう あぶら					
22 火	きゅうきゅうごもくごはん ぐうどん	みそしる	とうふ みそ	はねぎ ごぼう たまねぎ	じやがいも	524	17.9	19.6		
		おかかあえ	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ もやし	醤油					
		ぶたにく あぶらあげ	きゅうにゅう	はねぎ たまねぎ えのき	きゅうきゅうごもくごはん うどん					
23 水	ごはん	とうにゅうばん	とうにゅうばん	はねぎ たまねぎ うどん	醤油 鹽 みりん 塩 削り節 麻婆	524	17.9	19.6		
		アシフライ	アシフライ		あぶら					
		わかめサラダ	きゅうにゅう							
24 木	むぎごはん	コーンスープ	とうふ	はねぎ しょうが にんにく たまねぎ	あぶら こしょう がらスープ 鹽	610	26.3	16.5		
		マーボーどうふ	あかもそ まごめ とうふ	きゅうにゅう	ほししいだけ たけのこ せいかいきょうかまい					
		はるさめサラダ	ささみ	にんじん えだまめ もやし	はるさめ あぶら					
25 金	ミルクパン	ミートボールシチュー	ミートボール いんげんまめ	スキムミルク にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム セロリ	じゃがいも あぶら ハヤシルー	662	27.2	26.5		
		やさいサラダ	ささみ	きゅうにゅう	ミルクパン デミグラスソース ケチャップ 脱脂粉					
		アシフライ	アシフライ		あぶら					
28 月	ごはん	わかめサラダ	わかめ	こまつな にんじん キャベツ きゅうり	イタリアンドレッシング	668	23.8	24.5		
		コーンスープ	ベーコン とうにゅう いんげんまめ	きゅうにゅう にんじん とうもろこし たまねぎ えだまめ えのき	あぶら バター がらスープ ワイン					
		※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、 学校へお申し出ください。			基準値は8~9歳(3、4年生)の場合の値	今月の平均	610	24.4 19.9		



基準値は8~9歳(3、4年生)の場合の値

今月の平均 610 24.4 19.9

基準値 650 26.8 18.0