

# 2月 よていこんだてひょう

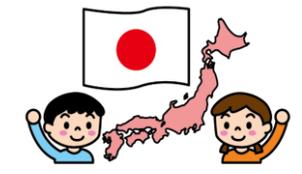
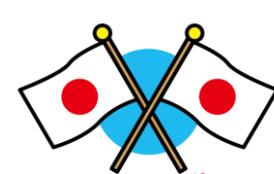
※材料は主なものです。献立内容は都合により変更になる場合がありますので、ご了承ください。

特別支援学校・藤崎小・屋敷小・谷津南小・向山小

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	食塩相当量
	kcal	%	%	g
平均	639	15.8	29.4	2.2
基準値	650	13~20	20~30	2.0未満

給食第3-10号  
習志野市学校給食センター

栄養価は3・4年生の平均値です。

月	火	水	木	金
<b>3</b> 今日、おにたいじる、いわしを使ったメニューの節分献立です。 ふくまめ なめたけあえ いわしのしょうがに むぎごはん おにたいじる	<b>4</b> ハニーレモンジャム シーフードサラダ たらのオーロラソース テーブルロール オニオンガーリックスープ	<b>5</b> なまあげは、あつあげともいい、豆腐を揚げます。 ごぼうマヨサラダ なまあげのおかかいため ごはん かきたまじる	<b>6</b> ひじきサラダ いかのあまずだれ ごはん きつねじる	<b>7</b> てりやきチーズバーガーにして召し上がれ！ スライスチーズ キャベツのマリネ ハンバーグてりやきソース コッペパン ポークビーンズ
栄養価 622kcal 27.7g 18.6g 2.0g きいろ こめ おおむぎ さといも さとう みずあめ あか ぎゅうにゅう いわし とうふ かまぼこ だいず みどり だいこん にんじん しいたけ もやし ほうれんそう えのきたけ しょうが	栄養価 673kcal 30.7g 24.8g 2.7g きいろ パン あぶら ノンエッグマヨネーズ ぎどうじゃがいも オリーブオイル ハニーレモンジャム でんぶ あか ぎゅうにゅう たら とり にくい か えび みどり たまねぎ セロリー にんにく にんじん パセリ きゅうり	栄養価 600kcal 23.6g 20.5g 2.2g きいろ こめ あぶら さとう でんぶ ごま ノンエッグマヨネーズ あか ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ さつまあげ かつおぶし とり にくい たまご みどり にんにく しょうが たまねぎ キャベツ にんじん ごまつな えのきたけ ながねぎ しいたけ ごぼう きゅうり とうもろこし	栄養価 684kcal 27.1g 23.9g 1.7g きいろ こめ あぶら さとう でんぶ あか ぎゅうにゅう いか あぶらあげ とうふ ひじき ヨーグルト みどり ながねぎ ごまつな だいこん にんじん しめじ キャベツ えだまめ とうもろこし	栄養価 662kcal 29.3g 26.3g 3.3g きいろ パン さとう でんぶ あぶら じゃがいも ラード あか ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ とり にくい みどり たまねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり
<b>10</b> みそポテト ぎゅうどんのぐ ごはん けんちんじる	<b>11</b>  建国記念の日	<b>12</b> チーズ わかめサラダ えびのチリソースがけ ごはん はるさめスープ	<b>13</b> ポテトサラダ すきやきふうにくどうふ むぎごはん せんぎりやさいのしるもの	<b>14</b> 屋敷小学校のリクエスト献立です。 ★コーンピラフ★なのはなのグラタン★やきにくサラダ チョコプリン やきにくサラダ なのはなのグラタン コーンピラフ やさいのコンソメに
栄養価 662kcal 24.2g 20.4g 2.4g きいろ こめ しらす あぶら さとう こんにやく さといも じゃがいも でんぶ あか ぎゅうにゅう ぎゅうにく みどり たまねぎ さやいんげん にんにく しょうが ごぼう にんじん だいこん ながねぎ ごまつな しいたけ	栄養価 620kcal 29.1g 18.6g 2.0g きいろ こめ おおむぎ あぶら さとう あか ぎゅうにゅう とり にくい だいず わかめ とうふ ツナ みどり しょうが えだまめ たまねぎ えのきたけ ながねぎ もやし きゅうり	栄養価 658kcal 24.5g 23.0g 2.6g きいろ こめ あぶら さとう ごま あぶら はるさめ ごま こむぎこ でんぶ パン あか ぎゅうにゅう えび とり にくい ほたてが い わかめ チーズ みどり しょうが にんにく ながねぎ たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ とうもろこし キャベツ きゅうり	栄養価 617kcal 22.2g 19.9g 1.7g きいろ こめ おおむぎ しらす あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あか ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶら 揚げ みどり にんじん ながねぎ はくさい えのきたけ たまねぎ だいこん しいたけ えだまめ とうもろこし	栄養価 670kcal 21.6g 21.1g 2.4g きいろ こめ じゃがいも あぶら さとう マカロニ こむぎこ でんぶ あか ぎゅうにゅう とり にくい ぶたにく チーズ とうにゅう みどり たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし ほうれんそう つみれ はんぺん のり
<b>17</b> すいとんは、小麦粉を水でこねただんごを、しるにのせた料理です。 ちくわごまネーズサラダ あかうおのにつけ ごはん すいとん	<b>18</b> ツナサラダ そぼろどんのぐ むぎごはん わかめのスープ	<b>19</b> なっとうあえ いわしのカレーフライ むぎごはん ぐだくさんみそしる	<b>20</b> オレンジ パリパリサラダ おふのキャラメルラスク ごはん チキンカレー	<b>21</b> あじつけのり ごまあえ ししゃものいそべあげ ごはん おでん
栄養価 592kcal 23.7g 16.3g 2.1g きいろ こめ すいとん ノンエッグマヨネーズ ごま さとう あか ぎゅうにゅう あかうお あぶら 揚げ ちくわ みどり にんじん ながねぎ だいこん しいたけ キャベツ きゅうり しょうが	栄養価 625kcal 26.8g 19.3g 1.7g きいろ こめ おおむぎ あぶら でんぶ パん さとう あか ぎゅうにゅう いわし あぶら 揚げ とうふ なっとう かつおぶし たら いか みどり なめこ だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう もやし たまねぎ	栄養価 663kcal 20.0g 20.7g 1.9g きいろ こめ あぶら ミルメークキャラメル ざらめ とうじゃがいも カレールウ さとう カリタリヤ あか ぎゅうにゅう とり にくい レンズまめ みどり にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり オレンジ	栄養価 658kcal 29.2g 23.4g 2.9g きいろ こめ でんぶ あぶら こんにやく ごま さとう あか ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あげホール ちくわ こんぶ がんもどき つみれ はんぺん のり みどり だいこん もやし ごまつな にんじん	1~3年1本 4~6年・職2本 栄養価 658kcal 29.2g 23.4g 2.9g きいろ こめ でんぶ あぶら こんにやく ごま さとう あか ぎゅうにゅう ししゃも あおのり あげホール ちくわ こんぶ がんもどき つみれ はんぺん のり みどり だいこん もやし ごまつな にんじん
<b>24</b>  振替休日	<b>25</b> 人気メニュー、あげパンの登場です！ コーンサラダ デザートきなこあげぱん ソフトめん ミートソース	<b>26</b> オレンジ もやしとわかめのナムル にくしゅうまい ごはん ちゅうかに	<b>27</b> ごまのりサラダ とうふステーキそぼろあん ごはん にくじゃが	<b>28</b> コールスローは、キャベツを細かく刻んでつくるサラダのことです。 ソース コールスロー エビフライ コッペパン ふゆやさいのクリームに
栄養価 679kcal 26.0g 22.6g 2.1g きいろ ソフトめん パん さとう あぶら こめ あか ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいず みどり にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	栄養価 599kcal 23.9g 17.7g 1.6g きいろ こめ ごま あぶら でんぶ あぶら さとう こむぎ あか ぎゅうにゅう ぶたにく いか なまあげ わかめ だいず みどり にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん しょうが もやし きゅうり とうもろこし オレンジ	栄養価 601kcal 20.6g 15.5g 1.7g きいろ こめ あぶら さとう でんぶ じゃがいも こんにやく ごま あか ぎゅうにゅう とうふ とり にくい ぶたにく のり みどり えのきたけ ながねぎ しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし	栄養価 610kcal 24.9g 24.1g 2.2g きいろ パン あぶら こめ バター さとう パんこ こむぎこ でんぶ あか ぎゅうにゅう えび とり にくい なまクリーム スギムミルク チーズ とうにゅう みどり たまねぎ はくさい パセリ にんじん キャベツ きゅうり	1~3年1本 4~6年・職2本 栄養価 610kcal 24.9g 24.1g 2.2g きいろ パン あぶら こめ バター さとう パんこ こむぎこ でんぶ あか ぎゅうにゅう えび とり にくい なまクリーム スギムミルク チーズ とうにゅう みどり たまねぎ はくさい パセリ にんじん キャベツ きゅうり

大豆



大豆には良質なたんぱく質が多く「畑の肉」ともいわれます。またビタミンB群、E、カルシウム、マグネシウム、鉄といった無機質(ミネラル)や食物せんいも含まれています。しかし、大豆はそのまま食べても消化されず、栄養も吸収されません。そこで、大豆の豊富な栄養を最大限に生かすため、いろいろな加工品がつけられました。

