

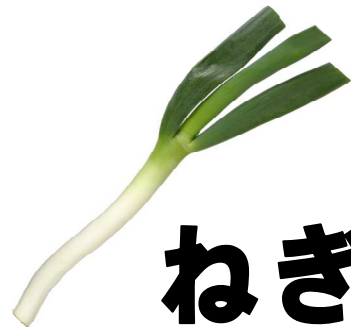
家庭数配付

献立表

2月

平成24年度
弥彦小学校

~今月の弥彦産~



ねぎ

献立表の
「太字」は
「大豆
・大豆製品」
です!



大豆は体に
良い食品です!!

☆献立は都合で変更する場合があります。

☆お米は100%弥彦産コシヒカリです。

日	曜	献立名			ご家庭で とってほしい 食品	使用する主な食品			エネルギー 量 (kcal)
		主食	牛乳	おかず		体をつくる	熟や力のもとになる	体の調子を整える	
1	金	ごはん	○	いわしの蒲焼 かおりあえ 打ち豆汁 節分豆	くだもの	牛乳 いわし 油揚 大豆	米 さとう ごま じゃがいも カシューナッツ	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ こまつな	557
4	月	ポークカレー ・麦ごはん	○	ぶくじんづけ ヨーグルトあえ	色の 薄い野菜	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	米 麦 油 ルウ	ピーマン にんじん じゃがいも たまねぎ グリンピース 福神漬 みかん パイン ルレクチェ りんご ハナナ	670
5	火	なめたけ ごはん	○	れんこんメンチカツ そくせき漬 だいごんのみそ汁	海藻類	牛乳 豚肉 油揚 みそ	米 麦 パン粉 油 ごま	えのき れんこん はくさい キャベツ にんじん だいごん えのき こまつな ねぎ	560
6	水	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 いそひだし かきたま汁	種実類	牛乳 いわし ツナ のり とうふ たまご	米 さとう	キャベツ ほうれんそう にんじん えのき こまつな	577
7	木	ミートソース ソフトめん	○	シーフードサラダ いよかん	豆製品	牛乳 豚肉 大豆 チーズ いか えび わかめ	めん 油 ルウ	マッシュルーム にんじん たまねぎ セロリー キャベツ トマト きゅうり いよかん	698
8	金	ごはん	○	とりの照り焼き 切干大根煮 こまつなのみそ汁	色の 薄い野菜	牛乳 とり肉 さつま揚 油揚 みそ	米 さとう 油	切干大根 こんにゃく にんじん いんげん こまつな じゃがいも	559
12	火	ごはん	○	タレカツ おかかあえ すまし汁 一足早いバレンタインチョコプリン	くだもの	牛乳 豚肉 かつお節 とうふ ほたて	米 パン粉 油 さとう プリン	キャベツ ほうれんそう にんじん ねぎ えのき チンゲン菜	596
13	水	ごはん	○	焼き魚 なっとうあえ じゃがいものみそ汁	乳製品	牛乳 魚 なっとう 油揚 みそ	米 ごま じゃがいも	たくあん にんじん キャベツ もやし たまねぎ えのき こまつな	554
14	木	きなこ 揚げパン	○	ひじきのマリネ ハートパスタスープ	種実類	きなこ 牛乳 ひじき ハム ウィンナー	パン 油 さとう じゃがいも パスタ	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ ぶなしめじ パセリ	600
15	金	ごはん	○	揚げぎょうざ 2個 アーモンドあえ 生揚げの中華煮	小魚類	牛乳 豚肉 生揚 みそ	米 小麦粉 油 さとう アーモンド	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし きくらげ	593
18	月	中華丼 麦ごはん	○	もやしのナムル みかんタルト	いも類	牛乳 豚肉 いか えび うずらたまご ハム	米 麦 さとう 油 ごま タルト	たけのこ きくらげ しいたけ にんじん はくさい たまねぎ チンゲン菜 大豆もやし きゅうり	661
19	火	ごはん	○	銀鮭の塩こうじ焼 じゃがいものきんぴら あおさのみそ汁	色の 薄い野菜	牛乳 銀鮭 さつま揚 あおさ なたと 油揚げ とうふ みそ	米 じゃがいも さとう ごま	にんじん こんにゃく いんげん ねぎ えのき	628
20	水	ごはん	○	タンドリーチキン ハムコーンあえ あさりのみそ汁	海藻類	牛乳 とり肉 ヨーグルト ハム あさり とうふ 油揚	米 ごま じゃがいも	とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん ねぎ えのき こまつな	576
21	木	きつねもち うどん	○	もちいなり 大豆サラダ	いも類	牛乳 油揚 大豆 ハム 豚肉	めん もち アーモンド 油	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん だいごん はくさい ぶなしめじ ねぎ	674
22	金	なめし	○	ウィンナーのたまごまき わかめあえ 肉じゃが	小魚類	牛乳 ウィンナー 豚肉 たまご ツナ わかめ	米 麦 さとう じゃがいも	大根菜 きゅうり もやし にんじん たまねぎ ごぼう ぶなしめじ こんにゃく いんげん	573
25	月	♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪ 6年生のお楽しみ給食 です ♪♪♪♪♪♪♪♪♪♪							
26	火	ごはん	○	とりにくのレモンあえ 五目豆 ゆばのみそ汁	種実類	牛乳 とり肉 こんぶ 大豆 ちくわ ゆば 油揚 みそ	米 かたくり粉 油 さとう じゃがいも	レモン パセリ れんこん ごぼう こんにゃく しいたけ こまつな ねぎ	637
27	水	ビビンバ 麦ごはん	○	わかめスープ デザート	いも類	牛乳 豚肉 たまご わかめ とうふ なたと	米 麦 さとう ごま 油 デザート	もやし ほうれんそう しなちく とうもろこし ねぎ チンゲン菜 えのき	665
28	木	バターロール	○	リヨネーズソー 華風コーンスープ	くだもの	牛乳 豚肉 チーズ たまご とうふ ハム	パン かたくり粉 油 さとう じゃがいも パスタ	にんじん たまねぎ とうもろこし えのき チンゲン菜	612