

2月分予定こんだて表

B:西小・黒岩小・小野小
富中・東中・西中・北中・南中

富岡市学校給食センター

平成23年度 給食日数21日

日	曜	こんだてめい			あか		みどり		きいろ		エネルギー たんぱく質		食材費		
		主食	牛乳	おかず	体をつくるもとなる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		(キロカロリー) (グラム)				
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校	幼稚園 小学校 中学校		
1	水	ごはん みかんゼリー ドレッシング	牛乳	ポークカレー 大根サラダ	豚肉	牛乳 スキムミルク 粉チーズ	にんじん	たまねぎ、だいこん きゅうり、コーン ゼリー	米 じゃがいも	油	675 862	20.7 24.9	212 236		
2	木	ミレーズンナップパン	牛乳	すいとん いかのキャベツ揚げ いちご	<学校給食富岡の日> 富岡市でつくられた「にんじん」「ねぎ」「ひらたけ」「いちご」を使用しています。								688 865	26.4 31.6	260 284
3	金	ごはん 福豆	牛乳	いわしのごまみそ煮 マヨネーズあえ けんちん汁	いわし、さつま揚げ かまぼこ、大豆 鶏肉、豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし、ごぼう だいこん、こんにゃく	米 さといも	油 ごま油 マヨネーズ	668 839	29.7 33.8	223 248		
6	月	ごはん ドレッシング	牛乳	ハンバーグ甘酢あんかけ こまつなサラダ かきたま汁	ハンバーグ 鶏肉、卵	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ、コーン ねぎ	米、さとう じゃがいも でんぷん	油	674 838	26.0 29.7	169 195		
7	火	バック中華めん フルーツゼリー	牛乳	ぎょうざ ラー油漬け 海鮮ラーメンの汁	ぎょうざ 豚肉、いか えび、なると	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり、キャベツ ねぎ、もやし	中華めん さとう ゼリー	ごま油 ラー油	659 873	28.5 36.6	235 278		
8	水	ごはん	牛乳	ハヤシライス チーズオムレツ こんにゃく入りサラダ	オムレツ 豚肉	牛乳、チーズ 粉チーズ わかめ	にんじん トマト	きゅうり、コーン こんにゃく、たまねぎ	米 じゃがいも さとう	油	684 872	23.6 27.8	208 235		
9	木	ツイストパン ケチャップ アップルハニー	牛乳	チキンフリッター(幼チキンナゲット) 野菜のマリネ ラビオリスープ	チキンフリッター (幼チキンナゲット) ラビオリ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ、きゅうり コーン、たまねぎ	パン ジャム じゃがいも	油	690 848	26.2 31.0	212 228		
10	金	ごはん ④チーズ	牛乳	さわらの西京焼き 塩もみ じゃがいものしょうが煮	さわら 豚肉 厚揚げ	牛乳 ④チーズ	にんじん いんげん	はくさい、きゅうり たまねぎ	米 じゃがいも さとう	油	661 869	30.9 38.8	221 280		
13	月	ごはん カレーパリッシュ	牛乳	さばのみそ煮 はるさめサラダ のっぺい汁	さば 豚肉 豆腐	牛乳 小魚	にんじん	もやし、きゅうり だいこん、ごぼう ねぎ、こんにゃく	米、さとう はるさめ	油 ごま油 カシューナッツ	665 838	26.6 32.4	231 269		
14	火	黒パン ドレッシング	牛乳	鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ 白菜とベーコンのシチュー	<食べ物クイズ> はくさい1株に約何枚葉がまかれていますでしょうか？(答えはうら)								658 835	27.7 33.3	250 274
15	水	ゆかりごはん ストロベリータルト	牛乳	かつの甘辛煮 キムチ じゃがいものみそ汁	小野小学校のみなさんのリクエストメニューです。								739 865	26.7 29.5	241 259
16	木	おたのしみこんだて			<ヒント> 今日はミニパンブキンパン、のミートソース煮、アンサンブルエッグ、アーモンドサラダ、牛乳、ドレッシングの献立です。								691 845	26.5 31.2	233 257
17	金	ごはん のり佃煮 ④アーモンド	牛乳	ほっけの塩焼き ほうれん草のごま和え きのこ汁	ほっけ 油揚げ	牛乳 のり佃煮	にんじん ほうれんそう こまつな	もやし、キャベツ しめじ、えのきたけ ねぎ、なめこ	米、さとう じゃがいも	ごま ④アーモンド	638 828	28.9 34.1	202 232		
20	月	ごはん	牛乳	えびしゅうまい ナムル 中華丼の具	えびしゅうまい 豚肉、いか うずら卵、なると	牛乳	にんじん	もやし、きゅうり たけのこ、たまねぎ はくさい	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	673 847	28.9 33.7	245 277		
21	火	パーカーハウス ④青のり小魚 ソース	牛乳	上州サクサクメンチ ごぼうサラダ ミネストローネ	メンチカツ ベーコン	牛乳 ④青のり ④小魚	にんじん パセリ トマト	ごぼう、だいこん きゅうり、たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	油	689 837	24.6 30.0	190 233		
22	水	まいたけごはん ピッツブラン	牛乳	南蛮風チキン 千草あえ 豚汁	鶏肉、卵 豚肉、豆腐	牛乳	にんじん こまつな	だいこん、ごぼう、まいたけ ねぎ、こんにゃく キャベツ、もやし	米 じゃがいも さとう	油 アーモンド	677 864	30.9 35.8	289 330		
23	木	パックうどん ワインゼリー (幼りんごゼリー)	牛乳	信田煮 いかくんサラダ 親子うどんの汁	額部小学校のみなさんのリクエストメニューです。								798 907	34.5 39.4	231 250
24	金	ごはん 味付けのり	牛乳	五目肉団子 マカロニサラダ すまし汁	肉団子 豆腐 はんぺん	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ、きゅうり ねぎ	米 マカロニ	マヨネーズ	674 854	22.1 25.6	194 213		
27	月	ごはん しそ味ひじき ④チーズ	牛乳	さけの塩焼き アーモンドあえ ふるさと汁	<学校給食富岡の日> 富岡市でつくられた「米」「にんじん」「ねぎ」「こまつな」「みやぎさな」「えのきたけ」を使用しています								669 855	32.1 39.1	261 299
28	火	背割りパン (幼ロールパン) ドレッシング	牛乳	ウィンナーオーロラスー サラダ コーンポタージュ	ウィンナー ベーコン	牛乳 スキムミルク	にんじん	キャベツ、きゅうり たまねぎ、コーン	パン さとう じゃがいも	油	668 834	24.7 29.7	201 221		
29	水	ごはん ふりかけ	牛乳	さんまのかんろ煮 切干大根の炒め煮 つみれ汁	さんま、豆腐 油揚げ 鶏のつみれ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	切干大根、こんにゃく たまねぎ えのきたけ	米 さとう	油	662 834	27.9 31.9	190 210		

材料購入の関係で、献立を変更する場合があります。

印は、地元でとれた食材です。

【 節分まめ知識 】

節分に豆をまく習慣は室町時代頃からはじまったとされています。鬼を追い払うために使う豆ですが、悪いものに勝つ、強い力があると信じられていたそうです。また、地域によりさまざまですが、豆を年齢の数だけ食べる(または年齢の数に1つ加える)と病気にかからないともいわれています。

