

令和 2 年 2 月 基準献立予定表

月	火	水	木	金
3 豚肉と大豆のビビンバ 牛乳 わかめスープ 豆乳プリン 豚肉と大豆のビビンバ わかめスープ 精白米 70 カットわかめ 1 精麦 7 ねぎ 15 豚挽肉 40 にんじん 8 茹で大豆 20 えのき茸 8 にんにく 0.5 ベーコン短冊 5 日本酒 1 しょうゆ 2 三温糖 2.5 スープの素 2 しょうゆ 5 水 140 ごま油 0.5 塩 0.4 コチジャン 1 こしょう(黒) 0.02 でんぶん 1 塩 0.1 もやし 45 にんじん 5 豆乳プリン 40 小松菜 10 (卵・乳なし) しょうゆ 3 ごま油 1 白ごま 0.5 エネルギー 691 Kcal たんぱく質 36.6 g 脂質 23.8 g 塩分相当量 2.8 g	4 ごはん りんごヨーグルト さばのみそ煮 塩豚汁 さばのみそ煮 塩豚汁 さば切り身 60 豚もも小間 15 日本酒 1.5 じゃがいも 30 しょうが 1 にんじん 20 八丁味噌 1.25 ねぎ 10 味噌(赤) 4.5 大根 20 三温糖 4 こんにやく 15 みりん 1.5 炒め油 0.5 しょうゆ 4 塩こうじ 10 水 15 さば・かつお削り節 2 水 120 ●りんごヨーグルト 70 エネルギー 624 Kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 24.2 g 塩分相当量 g	5 ソフトフランスパン 牛乳 ポルシチ 花野菜 ポルシチ 花野菜 豚肩ロース角 50 ブロッコリー 30 じゃがいも 45 カリフラワー 20 たまねぎ 30 しょうゆ 3 にんじん 10 白ごま 1 セロリー 3 大根 20 にんにく 0.2 ホールトマト 10 ▲デミグラスソース 7.5 ●生クリーム 5 トマトケチャップ 2.5 ペイリーフ 0.02 赤ワイン 2 スープの素 1 炒め油 1 水 50 塩 0.5 こしょう(黒) 0.01 エネルギー 606 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 26.0 g 塩分相当量 2.5 g	6 十穀米ごはん 牛乳 四川豆腐 ナムル 十穀米ごはん 四川豆腐 精白米 70 豚もも小間 40 十穀米 7 木綿豆腐 100 ねぎ 15 小松菜 20 にんにく 0.2 しょうが 0.2 たけのこ水煮 10 炒め油 1 しょうゆ 6 三温糖 3.5 日本酒 1.5 トウバンジャン 0.18 スープの素 1.5 ごま油 0.3 でんぶん 1.5 水 25 エネルギー 625 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 19.5 g 塩分相当量 1.8 g	7 ぶどう入り黒パン 牛乳 バーベキューチキン 野菜と卵のスープ ぶどう入り黒パン 牛乳 バーベキューチキン 野菜と卵のスープ 鶏もも切り身 60 たまねぎ 30 トマトケチャップ 3 にんじん 10 ウスターソース 1.5 じゃがいも 25 赤ワイン 1.5 小松菜 15 にんにく 0.04 ●鶏卵 20 カレー粉 0.2 スープの素 1.5 塩 水 130 片くり粉 1.5 塩 1 くだもの ほんかん 70 こしょう(黒) 0.02 エネルギー 725 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 25.8 g 塩分相当量 2.6 g
10 肉うどん 牛乳 金時豆の甘煮 くだもの 肉うどん 金時豆の甘煮 ▲ゆで麺 75 大正金時 20 豚もも小間 35 三温糖 11 なると 5 塩 0.15 ねぎ 8 ほうれん草 10 にんじん 5 くだもの 70 油揚げ 5 ほんかん しょうゆ 6 みりん 3 さば・かつお削り節 3 水 120 塩 120 エネルギー 725 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 25.8 g 塩分相当量 2.6 g	11 建国記念の日 献立表の見方 ●一人分量(g)および栄養量は、 中学年(3、4年生)の数値です。 ●学校行事などの関係で献立 を変えたり、お休みしたりする こ とがありますのでご了承ください。 発行元 葉山町学校給食会	12 コッペパン 牛乳 チョコレートクリーム 豆乳入りコーンシチュー だいこんとツナのサラダ 豆乳入りコーンシチュー だいこんとツナのサラダ 鶏もも角 40 切り干し大根 4 ホールコーン 20 にんじん 12 クリームコーン缶 40 まぐろ油漬 5 じゃがいも 40 こんにやく 7 にんじん 10 きゅうり 10 たまねぎ 35 しょうゆ 4 にんにく 0.2 ごま油 1 グリンピース(冷凍) 3 酢 2 調整豆乳 15 三温糖 2 スープの素 2 炒め油 3 水 3 ペイリーフ 0.02 塩 0.8 こしょう(白) 0.02 チョコレートクリーム 15 エネルギー 662 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 25.9 g 塩分相当量 3.4 g	13 ごはん 牛乳 あじフライ のっぺい汁 あじフライ のっぺい汁 あじフライ 10 小松菜 10 じゃがいも 25 にんじん 10 大根 20 ねぎ 10 油揚げ 5 焼き竹輪 8 しょうゆ 4 でんぶん 1 さば・かつお削り節 3 水 130 エネルギー 628 Kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 17.6 g 塩分相当量 1.7 g	14 焼きそばパン(セルフ) 牛乳 肉団子スープ くだものヨーグルトあえ 焼きそばパン(セルフ) 肉団子スープ ▲コッペパン 50 ▲冷凍肉団子 25 ▲中華むし麺 20 たまねぎ 25 いか短冊 10 にんじん 10 キャベツ 30 チンゲンサイ 10 もやし 12 たけのこ水煮 10 焼きそばソース 4 しょうゆ 3 炒め油 2 スープの素 1.5 塩 0.2 水 135 こしょう(黒) 0.02 塩 0.2 こしょう(黒) 0.02 くだものヨーグルトあえ みかん缶 15 パイン缶 12 黄桃缶 12 りんご缶 12 ●ヨーグルト 15 干しぶどう 2 エネルギー 593 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.9 g 塩分相当量 3.7 g
17 ひよこ豆のカレーライス 牛乳 はるさめサラダ ひよこ豆のカレーライス はるさめサラダ 精白米 70 はるさめ 5 精麦 7 ほうれん草 10 ターメリック 0.1 にんじん 5 豚挽肉 40 ホールコーン 10 ひよこ豆 20 サラダ油 1.5 にんじん 20 三温糖 2 たまねぎ 50 しょうゆ 2 しょうが 0.2 酢 4 にんにく 0.1 塩 0.1 炒め油 1 キャベツ 20 ▲小麦粉 6 ルウ用油 6 カレー粉 1.2 スープの素 2 トマトケチャップ 2 しょうゆ 2 ペイリーフ 0.01 水 70 塩 0.9 エネルギー 718 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 24.2 g 塩分相当量 2.5 g	18 ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 田舎汁 揚げじゃがいものそぼろ煮 田舎汁 じゃがいも 120 大根 15 揚げ油 4 小松菜 10 豚挽肉 25 こんにやく 12 三温糖 5 油揚げ 5 日本酒 0.5 にんじん 8 しょうゆ 5 味噌(赤) 5 片くり粉 1 味噌(白) 5 水 さば・かつお削り節 1.5 水 130 エネルギー 667 Kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.7 g 塩分相当量 2.3 g	19 ミルクパン 牛乳 めかじきのパン粉焼き トマトと卵のスープ めかじきのパン粉焼き トマトと卵のスープ めかじき切り身 60 ●鶏卵 20 ねぎ 0.4 ベーコン短冊 5 塩 20 こしょう(黒) 0.01 ホールトマト 15 ▲パン粉 5 たまねぎ 20 乾燥パセリ 0.05 ほうれん草 10 オレガノ 0.05 にんじん 5 ナツメグ 0.02 スープの素 2 パプリカ 0.02 水 120 オリーブオイル 1 塩 0.8 こしょう(黒) 0.02 でんぶん 2 はちみつレモンゼリー 40 エネルギー 594 Kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 22.1 g 塩分相当量 3.1 g	20 ごはん 牛乳 くだもの すき焼き風 いそあえ すき焼き風 いそあえ 豚もも小間 60 もやし 40 ねぎ 20 にんじん 5 生揚げ 30 キャベツ 15 白菜 30 刻みのり 1 えのき茸 8 しょうゆ 3 8 みりん 2 くだもの 70 炒め油 0.5 はるみ 塩 12 エネルギー 660 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 18.7 g 塩分相当量 1.9 g	21 ソフトフランスパン 牛乳 スパゲッティグラタン マスタードあえ スパゲッティグラタン マスタードあえ ▲スパゲッティ 20 もやし 50 鶏もも小間 30 チンゲンサイ 10 たまねぎ 30 しょうゆ 3 にんじん 10 粒マスタード 0.55 にんにく 0.2 マッシュルーム缶 5 ●脱脂粉乳 7 ▲小麦粉 3 ●バター 3 ●シレットチーズ 7 スープの素 2 ペイリーフ 0.02 水 45 炒め油 1 塩 0.5 こしょう(白) 0.02 エネルギー 615 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 23.7 g 塩分相当量 2.7 g
24 振替休日	25 チキンピラフ 牛乳 クラムチャウダー コールスロー チキンピラフ クラムチャウダー 精白米 60 じゃがいも 30 精麦 6 たまねぎ 40 鶏もも角 20 ホールコーン 10 にんじん 5 あさり水煮 15 たまねぎ 20 白ワイン 1 グリンピース(冷凍) 3 ベーコン短冊 5 炒め油 1 ▲小麦粉 3 スープの素 1 ●バター 3 塩 0.8 ●脱脂粉乳 5 こしょう(黒) 0.02 スープの素 3 水 100 塩 0.55 コールスロー 55 こしょう(白) 0.03 キャベツ 5 にんじん 5 きゅうり 10 酢 2 マスタード 0.1 三温糖 1 サラダ油 0.5 塩 0.3 エネルギー 599 Kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 18.9 g 塩分相当量 2.7 g	26 塩ラーメン 牛乳 パンバンジー くだもの 塩ラーメン パンバンジー ▲ホットラーメン 75 きゅうり 12 豚もも小間 20 キャベツ 20 もやし 20 にんじん 8 にんじん 5 こんにやく 8 にら 5 鶏肉さきみ 15 ねぎ 10 練りごま 3 しょうが 0.3 白ごま 0.5 にんにく 0.3 しょうゆ 2.5 しょうゆ 0.5 ごま油 2.5 さば・かつお削り節 2 酢 2.5 スープの素 2 三温糖 2.5 水 130 塩 0.1 塩 1 こしょう(黒) 0.03 くだもの ほんかん 70 エネルギー 674 Kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.2 g 塩分相当量 2.2 g	27 じゃこごはん 牛乳 おでん ごまあえ じゃこごはん ごまあえ 精白米 65 白菜 60 精麦 6 菜の花 8 ちりめんじゃこ 2 にんじん 5 炊込みわかめ 1 三温糖 2 しょうゆ 4 黒ごま 2 おでん 大根 35 こんぶ 3 さつまあげ 20 つみれ 20 がんもどき 15 焼き竹輪 20 こんにやく 20 ●うずら卵缶 20 しょうゆ 4 さば・かつお削り節 3 水 110 エネルギー 589 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 17.1 g 塩分相当量 3.5 g	28 きな粉揚げパン 牛乳 スープ煮 海藻サラダ きな粉揚げパン スープ煮 ▲ツイストパン 50 鶏もも角 20 揚げ油 5 ウインナー 15 きな粉 3 じゃがいも 40 三温糖 3 たまねぎ 30 塩 0.04 にんじん 10 セロリー 5 海藻サラダ 海藻ミックス 1 ●うずら卵缶 20 キャベツ 40 グリンピース(冷凍) 3 きゅうり 5 赤ワイン 2 三温糖 1.5 ナツメグ 0.03 酢 1.5 ペイリーフ 0.02 サラダ油 1.5 スープの素 1.5 しょうゆ 4 炒め油 0.5 水 35 塩 0.5 こしょう(黒) 0.01 エネルギー 660 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 31.1 g 塩分相当量 3.0 g

アレルギーのお知らせ

アレルギー7品目のうち
乳・卵・小麦・えびに
ついて以下の印をつけて
あります。
乳→● 卵→◆
小麦→▲ えび→※

各ご家庭で確認をお願い
します。

◎そば・落花生・かに
は使用していません

節分 豆知識

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いわ
れています。

畑の肉 大豆のパワー

大豆は、良質なたんぱく質を豊富に
含むことから畑の肉と呼ばれています。
たんぱく質は100g当たり乾燥で35.3g、
ゆでも16gになります。また、三大
栄養素である、炭水化物、脂質もバラ
ンスよく含んでいるほか、ビタミンB1、
E、カルシウム、鉄などを豊富に含ん
だ栄養価の高い食品です。