

令和2年度2月こんだてひょう



韭山南小給食施設

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品	<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	月	ソフトめん				小麦粉		681kcal 25.1g 25%	
		ミートソース	豚肉		玉ねぎ トマト 切り グリルピーズ にんにく しょうが 人参 マッシュルーム	小麦粉 砂糖	バター 油		
		みかんサラダ			キャベツ 胡瓜 みかん缶	砂糖			
		まめいりだいがくいちも		大豆		さつま芋 砂糖 でん粉	ごま 油		
		いちご			いちご				
2	火	むぎごはん				米 麦		647kcal 26.1g 30%	節分献立
		いわしのかばやき	いわし		しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖	油		
		すみそあえ	いか みそ	わかめ	キャベツ 人参 胡瓜	砂糖	ごま		
		とんじやがみそじる	豚肉 みそ		玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しょうが	じゃが芋			
		ふくまめ	大豆		えんどう豆	砂糖 小麦粉 でん粉			
3	水	くりおこわおにぎり		のり		米 もち米	栗 ごま	528kcal 18.8g 30%	小学校なし
		ちやわんむし	卵 鶏肉 かまぼこ		ほうれん草				
		れんこんサラダ			蓮根 キャベツ 小松菜	砂糖	マヨネーズ (卵なし) ごま		
		とりにくだんごのみぞれじる	鶏肉 豆腐		白菜 人参 大根 しめじ しょうが ねぎ	でん粉			
		りんご			りんご				
4	木	ナシゴレン	鶏肉 えび		玉ねぎ 赤・黄パプリカ ピーマン	米 砂糖	油	679kcal 23.7g 36%	共和幼なし
		キャベツメンチカツ	豚肉 鶏肉		玉ねぎ キャベツ	パン粉	油		
		わかめのレモンあえ		わかめ	小松菜 キャベツ レモン	砂糖			
		キムチスープ	豚肉 豆腐 みそ		人参 もやし 玉ねぎ にら 白菜キムチ				
		ブルーベリークレープ			ブルーベリー	米粉 砂糖	油		
5	金	むぎごはん				米 麦		617kcal 25.8g 24%	富士美幼なし
		さけのちゃんちゃんやき	さけ みそ		玉ねぎ キャベツ エリンギ	砂糖	バター		
		ポパイサラダ	ハム		もやし コーン ほうれん草				
		いもだんごじる	鶏肉		ごぼう 大根 人参 しめじ ねぎ	芋もち			
		みかん			みかん				
8	月	むぎごはん				米 麦		624kcal 27.8g 24%	
		しおさば	さば						
		やさいのおひたし		かつお節	小松菜 白菜 人参				
		にくじゃが	生あげ 豚肉		玉ねぎ 人参 白滝 絹さや	砂糖 じゃが芋	油		
		バナナ			バナナ				
9	火	むぎごはん(福神漬け)			(大根 胡瓜 なす れんこん)	米 麦	(砂糖)	661kcal 29.3g 26%	
		ふゆやさいかレー	豚肉		玉ねぎ 切り フロッキー- かぶ 人参 トマト カブチー- にんにく しょうが	じゃが芋	カレールー 油		
		ヒレカツ	豚肉 卵			小麦粉 パン粉	油		
		ツナサラダ	ツナ		ほうれん草 キャベツ コーン	砂糖			
		いちご			いちご				
10	水	まるパン/タルタルソース		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ヨーコング タルタルソース (卵なし)	695kcal 25.7g 36%	共和幼なし
		たちうおのフライ	太刀魚			パン粉 小麦粉	油		
		コールスローサラダ			キャベツ ブロッコリー コーン	砂糖	油		
		ミネストローネ	豚肉 ベーコン		セロリ 玉ねぎ 人参 トマト	マカロニ 砂糖			
		りんご			りんご				
11	木	けんこくきねんのひ							
12	金	ゆかりごはん			ゆかり	米 麦		618kcal 25.0g 25%	富士美幼なし
		ぶりのてりやき	ぶり		しょうが 大根	砂糖			
		はくさいのおかかあえ	かつお節		白菜 ほうれん草 人参	砂糖			
		じゃがいもとわかめのみそじる	みそ	わかめ	玉ねぎ ねぎ	じゃが芋			
		みかん			みかん				

15	月	ごもくチャーハン	焼き豚		しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ コーン	米 麦	油 ごま油	653kcal 22.2g 29%	
		えびいもコロッケ	鶏肉		玉ねぎ	海老芋 小麦粉 パン粉	油		
		きりほしだいこんサラダ	ツナ		切干大根 人参 小松菜 コーン	砂糖	ごま油 ごま		
		ワンタンスープ	豚肉		玉ねぎ 人参 チンゲン菜	ワンタン			
		ガトーショコラ	豆乳			米粉 砂糖 チョコ	油		
16	火	むぎごはん/こめぬかりかけ	かつお節	昆布 のり	抹茶	米 麦 発芽玄米		632kcal 26.1g 26%	共和幼なし
		いかのカレーあげ	いか		しょうが	でん粉 小麦粉	油		
		ひじきとだいずのいために	油あげ 大豆	ひじき	人参 つきこんにゃく 干し椎茸 枝豆	砂糖	ごま油		
		とんじる	豚肉 豆腐		しめじ 大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが	里芋			
		パイナップル			パイナップル				
17	水	みるくパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	油	736kcal 24.9g 40%	
		とうふハンバーグ	豆腐 鶏肉 おから		玉ねぎ 人参		油		
		ビーフシチュー	牛肉		玉ねぎ マッシュルーム 人参 しょうが フロッコリー にんにく	じゃが芋 砂糖	油		
		かいそうサラダ		わかめ 海藻ミックス	小松菜 キャベツ	砂糖	ごま ごま油		
		いちご			いちご				
18	木	むぎごはん				米 麦		699kcal 26.1g 27%	
		とうふのチリソースに	豚肉 えび 豆腐 大豆		にんにく しょうが 干し椎茸 玉ねぎ 竹の子 トマト ねぎ キャベツ たら 玉ねぎ 竹の子 にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油		
		はるまき	豚肉			春雨 小麦粉	油		
		かふうあえ			小松菜 もやし 人参	砂糖 マロニー	ごま油		
		りんごヨーグルト		乳製品	りんご(加熱済)	砂糖			
19	金	むぎごはん				米 麦		652kcal 25.5g 26%	『ふじっぴー 給食の日』
		さばのみそに	鯖 みそ		しょうが	砂糖			
		ひじきサラダ	ツナ	ひじき	もやし 枝豆	砂糖	ごま		
		けんちんじる	豚肉 豆腐		大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ		ごま油		
		ふじさんデザート	卵 小豆	生クリーム		砂糖 もち米 小麦 粉			
22	月	ちゅうかめん				小麦粉		686kcal 25.5g 30%	富士山献立
		ふじさんコロッケ	豚肉 鶏肉		玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油		
		こんにゃくサラダ			沢庵 小松菜 キャベツ	砂糖	ごま		
		みそラーメンスープ	焼き豚 なると みそ		にんにく しょうが 人参 もやし ねぎ チンゲン菜		ごま油		
		みかん			みかん	みかん			
23	火	てんのうたんじょび							
24	水	まるパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖		637kcal 30.9g 34%	富士美幼なし
		ハムカツ	ハム 卵			小麦粉 パン粉	油		
		ポイルキャベツ			キャベツ				
		エリンギのクリームスープ	ベーコン 大豆 豆乳 浅利 帆立		人参 エリンギ フロッコリー 玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉	バター 油		
		いちご			いちご				
25	木	むぎごはん				米 麦		699kcal 20.3g 37%	
		ビビンバのく(にく)	牛肉 甜麺醬 コチュジャン		にんにく しょうが 竹の子 ぜんまい	でん粉 砂糖	ごま油		
		ビビンバのく(やさい)	卵		大豆もやし 人参 小松菜		ごま油		
		トックスープ	鶏肉		しょうが 人参 ねぎ えのき きくらげ	トック	油		
		バナナ			バナナ				
26	金	むぎごはん				米 麦		667kcal 27.4g 33%	
		さけのしおこうじやき	さけ		しょうが にんにく				
		やさいのおろしあえ	かつお節		小松菜 キャベツ 大根	砂糖			
		すきやきふうに	卵 牛肉 焼き豆腐		しらたき 玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ えのき ねぎ	砂糖			
		デコボン			デコボン				

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

※『ふじっぴー給食』とは静岡県の子供たちに静岡県でとれた食べ物の良さを知ってもらうための給食です。

県内の小中学校約500校、17万食の予定です。各学校「さば」を使ったいろいろな献立が登場します。詳しいことはパンフレットを配布しますのでご覧ください。