

# 2月 献立表

天城給食センター

小学校(前期課程)

日付 曜日	牛乳	献立名	卵	乳	小麦	そば	えび、かに	炭水化物 体を動かすものになる	たんぱく質 体を作るものになる	ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質% 塩分	メモ
2月	○	こぎつねごはん						精白米 強化麦 油 砂糖	鶏肉 油揚げ	しょうが にんじん 枝豆	628 kcal	昨日は初午でした
		しんじゆだんご						もち米 ごま油 かたくり粉	豚肉 鶏肉 豆乳	しょうが 干しいたけ 根深ねぎ	24.4 g	
		もやしのみそしる							豆腐 みそ	もやし にんじん 根深ねぎ	28 %	
		もちクリームだいふく		★					砂糖 もち米 粉あめ	乳製品		
3火	○	セルフえほうまき						精白米 砂糖	のり		612 kcal	節分 土肥小中一貫校なし
		シーチキンマヨネーズ		★				コーンスターチ ドレッシング	きはだまぐろ	たまねぎ	24.4 g	
		たまごやき		★				油 砂糖	卵 ベーコン	さやいんげん たまねぎ にんじん	33 %	
		こくとうだいず						油 黒糖 かたくり粉	大豆		2.6 g	
		すましじる			★			てまりふ	わかめ 豆腐	にんじん 干しいたけ		
いちご								いちご				
4水	○	セルフえほうまき						精白米 砂糖	のり		612 kcal	修善寺東小学校 修善寺南小学校 天城小学校 なし
		シーチキンマヨネーズ		★				コーンスターチ ドレッシング	きはだまぐろ	たまねぎ	24.4 g	
		たまごやき		★				油 砂糖	卵 ベーコン	さやいんげん たまねぎ にんじん	33 %	
		こくとうだいず						油 黒糖 かたくり粉	大豆		2.6 g	
		すましじる			★			てまりふ	わかめ 豆腐	にんじん 干しいたけ		
いちご								いちご				
5木	○	レーズンロール		★	★			小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳	干しぶどう	622 kcal	
		マカロニグラタン		★	★			油 生クリーム バター マカロニ 小麦	鶏肉 ベーコン 牛乳 粉チーズ	たまねぎ しめじ ほうれん草	25.4 g	
		わかめのレモンあえ							生わかめ	きゅうり キャベツ コーン レモン果汁	32 %	
		コーンスープ		★				かたくり粉	卵	にんじん パセリ コーン クリームコーン	2.4 g	
		パインかん								パイン缶		
6金	○	むぎごはん						精白米 強化麦			645 kcal	
		のりのつくだに						砂糖	のり		25.8 g	
		おさかなハンバーグ			★			油 ごま パン粉 コンスターチ 砂糖	ひじき 鶏肉 さけフレーク おから みそ 豆乳	たまねぎ にんじん しょうが	24 %	
		どさんこじる		★				ごま油 じゃがいも バター ごま かたくり粉	豚肉 豆腐 わかめ みそ	しょうが にんにく にんじん もやし	2.4 g	
		ぜりーのヨーグルトあえ		★				砂糖	ヨーグルト	いちご&みかん&ぶどうゼリー ナタデココ		
9月	○	むぎごはん						精白米 強化麦			629 kcal	
		メキシカンポークソテー			★			油 じゃがいも 砂糖	豚肉	たまねぎ にんじん しめじ にんにく グリーンピース	22.2 g	
		いろどりサラダ						えごま油 砂糖	ミックスビーンズ ひじき ハム	もやし	28 %	
		りんご								りんご	1.9 g	
10火	○	むぎごはん						精白米 強化麦			653 kcal	
		いわしのかばやき						油 でんぶん 砂糖	いわし		22.3 g	
		キャベツのとさづけ							かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん	25 %	
		ほうとうじる			★			ほうとう さといも ごま油	鶏肉 油揚げ みそ	にんじん ごぼう だいこん かばちゃ 根深ねぎ	2.5 g	
		カスタードワッフル		★	★	★		砂糖 小麦粉	卵 乳製品			
11水	建国記念の日											
12木	○	げんまいやまがたしよくパン		★	★			小麦粉 砂糖 ショートニング 玄米	脱脂粉乳		655 kcal	14日はバレンタインデー
		メープルジャム						メープルジャム			23.8 g	
		ボルシチ						油 じゃがいも	豚肉 ベーコン 豆乳 みそ	たまねぎ にんじん はくさい にんにく トマト	34 %	
		ごまドレサラダ						砂糖 ねりごま ごま ごま油	生わかめ	ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	2.3 g	
こめこのガトーショコラ		★	★				バター 米粉 砂糖 粉糖 ココア チョコチップ	牛乳 卵				
13金	○	むぎごはん						精白米 強化麦			610 kcal	
		ちゅうかどん		★				油 砂糖 かたくり粉 ごま油	豚肉 いか えび なたとうずら卵	しょうが にんにく にんじん たけのこ はくさい 干しいたけ たまねぎ	23.8 g	
		さつまいもチップス						油 さつまいも			1.6 g	
		ストロベリーゼリー							ストロベリーゼリーの素			
16月	○	こうやどうふのまぜごはん						精白米 強化麦 ごま油 砂糖	豚肉 高野豆腐 みそ	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ たけのこ	596 kcal	
		チヂミのおこのみソース			★			ミックス粉 油 天かす	いか いわし粉	キャベツ なら	22.5 g	
		とうにゅうとんじる						ごま油 さといも	豚肉 豆乳 みそ	にんじん たまねぎ だいこん ヤーコン こんにやく 根深ねぎ	29 %	
		りんごヨーグルト		★					ヨーグルト	りんごソース	2.6 g	
17火	○	ソフトめん			★			ソフトめん			597 kcal	
		ミートソース		★	★			油 バター 小麦粉 砂糖	豚肉 大豆 チーズ	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト	25.1 g	
		はくさいのいためもの						ごま油 油 かたくり粉	ハム	はくさい にんじん しょうが	25 %	
		さつまいもパイ		★				油 さつまいも ワンタンの皮		干しぶどう	1.9 g	
18水	○	むぎごはん						精白米 強化麦			581 kcal	
		とりのしおこうじやき						麩	鶏肉 みそ	たまねぎ	25 g	
		だいのいそに						油 砂糖	ひじき 大豆	にんじん さやいんげん	26 %	
		せんべいじる			★			かやきせんべい	鶏肉	ごぼう だいこん にんじん しめじ 根深ねぎ みかん	2.1 g	
19木	○	れんにゅうトースト		★	★			小麦粉 砂糖 ショートニング バター 練乳 グラニュー糖	脱脂粉乳		627 kcal	修善寺東小学校 修善寺南小学校 天城小学校 なし
		チリコンカン						油 じゃがいも 砂糖	豚肉 きんとき豆	たまねぎ にんじん	28 g	
		マカロニサラダ			★			シェルマカロニ 砂糖 えごま油	ハム まぐろ油漬	にんじん きゅうり	32 %	
		あまなつみかんかん								甘夏みかん缶	2.3 g	
20金	○	カレーチャーハン						精白米 強化麦 ラード ごま油	豚肉 なた	根深ねぎ にんじん グリンピース	579 kcal	
		いかフライ			★			油 小麦粉 パン粉	いか		25.4 g	
		はるさめスープ						春雨 かたくり粉	鶏肉 豆腐	にんじん もやし 干しいたけ	27 %	
		ナタデココフルーツ								みかん ナタデココ パイン いちご パナナ	2.3 g	
23月	天皇誕生日											
24火	○	おちやこいりやまがたしよくばん		★	★			小麦粉 砂糖 ショートニング	脱脂粉乳	せん茶	656 kcal	23日は富士山の日
		スライスチーズ		★					チーズ		24.1 g	
		ふじさんコロッケ			★			油 小麦粉 パン粉 じゃがいも 砂糖	豚肉 鶏肉	たまねぎ	37 %	
		はくさいのクリームスープ		★				油 コンスターチ 生クリーム	鶏肉 牛乳 みそ ベーコン	にんじん しめじ はくさい たまねぎ	2.3 g	
ふじさんちよういちごミルク		★	★	★			油 いちごジャム 砂糖 小麦粉 チョコレート でんぶん	卵 乳製品	いちごソース			
25水	○	むぎごはん						精白米 強化麦			615 kcal	
		とりのさくさくあげ			★			油 小麦粉 パン粉	鶏肉 豆乳	パセリ	24.9 g	
		なっとうあえ							納豆 かつおぶし のり	ほうれん草 にんじん	29 %	
		いもに						さといも	豚肉	こんにやく だいこん にんじん 根深ねぎ	2.1 g	
いちご								いちご				
26木	○	おちやごはん						精白米 強化麦		せん茶	635 kcal	ふじっぴー給食
		さばのおろしソース						油 砂糖 かたくり粉	鯖	だいこん	25 g	
		やさしいおなかあえ							かつお節	こまつな にんじん もやし ヤーコン	30 %	
		やさしいたっぷりとんじる						ごま油	豚肉 みそ	たまねぎ だいこん にんじん 生しいたけ こんにやく 根深ねぎ	2.6 g	
けんさんみかんタルト		★	★	★			小麦粉 砂糖 米粉	乳製品 卵 牛乳	みかん果汁			
27金	○	むぎごはん						精白米 強化麦			597 kcal	修善寺東小学校なし
		ピピンバ		★				油 ごま油 砂糖 ごま	豚肉 鶏卵	山菜ミックス 大豆もやし にんじん しょうが ほうれん草	26.6 g	
		ワンタンスープ			★			ワンタンの皮	鶏肉	にんじん もやし こまつな	25 %	
		ルナプリン		★					乳製品		2.3 g	
あじつけいりこ								いりこ				