

2月使用食品一覧表＊栄養価

十日町市中央学校給食センター

日	献立名	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	主な栄養素 (中学年)
3火	ごはん	米			エネルギー 701 kcal
	いわしの蒲焼き	かたくり粉,米粉,油,さとう,水あめ	いわし,あおのり	しょうが	たんぱく質 28.2 g
	千草あえ	さとう	油揚げ	城之古菜,もやし,にんじん とうもろこし	カルシウム 351 mg
	豚汁	じゃがいも	ぶた肉,とうふ,みそ	だいこん,ごぼう,にんじん,つきこん ねぎ	食塩相当量 2.1 g
	福豆		大豆		
4水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 685 kcal
	鶏肉の香草チーズパン粉 焼き	ノンエッグマヨネーズ,パン粉 ,オリーブ油	とり肉,パルメザンチーズ	にんにく, パセリ	たんぱく質 26.8 g
	イタリアンサラダ	オリーブ油,油,さとう	ハム	ブロッコリー,キャベツ,赤ピーマン とうもろこし,玉ねぎ,にんにく,バジル	カルシウム 293 mg
	ミネストローネ	じゃがいも,油	ベーコン, 白いんげん豆	玉ねぎ,にんじん,セロリー,にんにく トマト	食塩相当量 2.1 g
5木	ごはん	米			エネルギー 717 kcal
	給食風ルーローハンの具	油,さとう,かたくり粉	ぶた肉	玉ねぎ,エリンギ,たけのこ チンゲンツアイ,にんにく,しょうが	たんぱく質 24.8 g
	台湾風豆乳スープ	ごま油	あつあげ,豆乳	にんじん,ザーサイ,もやし,しいたけ ほうれんそう,ねぎ	カルシウム 329 mg
	パイナップルケーキ	ホットケーキミックス,米粉 さとう,油		パイン缶	食塩相当量 2.3 g
6金	ごはん	米			エネルギー 657 kcal
	がんもどきのそぼろあん	さとう,油,かたくり粉	がんもどき,とり肉	しょうが,グリーンピース	たんぱく質 24.0 g
	青菜ののりたくあえ	ノンエッグマヨネーズ	のり	城之古菜,もやし,にんじん,たくあん	カルシウム 275 mg
	沢煮椀	はるさめ	ぶた肉,かまぼこ	にんじん,ごぼう,たけのこ,えのきたけ きぬさや	食塩相当量 2.3 g
9月	ソフトめん	ソフトめん			エネルギー 689 kcal
	カレー南蛮汁	油,かたくり粉,カレールウ	とり肉	にんじん,玉ねぎ,しめじ,ねぎ ほうれんそう,にんにく,しょうが	たんぱく質 26.2 g
	コンコンコンソメスナック	油,さつまいも,かたくり粉,油	だいず,あおのり	れんこん,ごぼう	カルシウム 338 mg
	あっさりあえ			キャベツ,こまつな,きゅうり にんじん	食塩相当量 2.2 g
10火	ごはん	米			エネルギー 615 kcal
	厚揚げの酢豚風	油,さとう,かたくり粉	あつあげ,ぶた肉	にんじん,玉ねぎ,たけのこ,青ピーマン	たんぱく質 20.8 g
	春雨サラダ	はるさめ,油,さとう	ハム	キャベツ,きゅうり	カルシウム 344 mg
	わかめスープ	じゃがいも	わかめ	玉ねぎ,メンマ,えのきたけ,ねぎ	食塩相当量 2.3 g
12木	コシヒカリごはん	米			エネルギー 644 kcal
	たらの体ポカポカあんかけ	かたくり粉,油,さとう	たら	しょうが	たんぱく質 30.4 g
	青大豆と野菜の昆布あえ		青大豆,塩昆布	こまつな,キャベツ,にんじん	カルシウム 397 mg
	ちゃんこ汁	パン粉,さとう	とり肉,油揚げ,やきどうふ	玉ねぎ,にんじん,はくさい,えのきたけ しいたけ,にら,ねぎ	食塩相当量 2.0 g
13金	ごはん	米			エネルギー 614 kcal
	ハンバーグケチャップ ソース	さとう, パン粉	ぶた肉,とり肉	玉ねぎ	たんぱく質 23.9 g
	雪ん子あえ	さとう,ごま油,すりごま	とうふ,ツナ,のり	こまつな,キャベツ,にんじん とうもろこし	カルシウム 463 mg
	みぞれ汁	麩	とり肉	だいこん,えのきたけ,にんじん ほうれんそう,ねぎ	食塩相当量 1.8 g
16月	ごはん	米			エネルギー 623 kcal
	豚肉の甘辛炒め	ごま油,さとう	ぶた肉	つきこん,カラーピーマン,玉ねぎ,にら にんにく,しょうが	たんぱく質 25.2 g
	ごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ	とり肉	ごぼう,にんじん,きゅうり,キャベツ	カルシウム 317 mg
	豆腐とわかめのみそ汁		とうふ,わかめ,みそ	にんじん,玉ねぎ,えのきたけ,ねぎ	食塩相当量 2.1 g

日	献立名	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	主な栄養素 (中学年)
17 火	ごはん	米			エネルギー 685 kcal
	鮭の塩焼き		鮭		たんぱく質 30.1 g
	卵の花の豆乳煮	油,さとう	とり肉,油揚げ,おから,豆乳	にんじん,しらたき,しいたけ,ごぼう ねぎ	カルシウム 370 mg
	厚揚げと青菜のみそ汁		あつあげ,みそ	玉ねぎ,にんじん,えのきたけ 城之古菜	食塩相当量 2.0 g
	ミニりんごゼリー	ミニりんごゼリー			
18 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 653 kcal
	鉄火みそ	かたくり粉,油,さとう	だいず,みそ	ごぼう,にんじん	たんぱく質 25.7 g
	三色ひたし			こまつな,もやし,にんじん	カルシウム 350 mg
	高野豆腐のたまごとじ煮	じゃがいも,油,さとう	高野豆腐,とり肉,たまご	にんじん,玉ねぎ,しらたき,えのきたけ しいたけ,きぬさや	食塩相当量 2.2 g
19 木	ごはん	米			エネルギー 677 kcal
	ポークカレー	じゃがいも,油,カレールウ	ぶた肉,大豆ペースト	にんじん,玉ねぎ,にんにく,しょうが りんご	たんぱく質 20.0 g
	ひじきのサラダ	さとう,油	ひじき,ハム	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	カルシウム 298 mg
	いちごゼリー	いちごゼリー			食塩相当量 2.1 g
20 金	ごはん	米			エネルギー 694 kcal
	蒸し餃子甘酢だれ	こむぎ粉,ごま油	ぶた肉,とり肉	キャベツ,玉ねぎ,にら,しょうが	たんぱく質 25.5 g
	青菜とじゃこを 食べチャイナ	ごま油	ちりめんじゃこ	こまつな,もやし,にんじん	カルシウム 448 mg
	マーボー大根	油,さとう,かたくり粉	ぶた肉,あつあげ,みそ	にんにく,しょうが,だいこん,玉ねぎ にんじん,ねぎ,たけのこ,しいたけ,にら	食塩相当量 2.1 g
24 火	ごはん	米			エネルギー 602 kcal
	鶏肉の照り焼きソースがけ	さとう,かたくり粉	とり肉	しょうが	たんぱく質 26.7 g
	ブロッコリーサラダ	油	ハム	ブロッコリー,キャベツ,とうもろこし	カルシウム 276 mg
	野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	はくさい,にんじん,玉ねぎ,パセリ	食塩相当量 2.3 g
25 水	コシヒカリごはん	米			エネルギー 675 kcal
	さわらの梅おかか揚げ	かたくり粉,油,さとう	さわら,かつおぶし	梅	たんぱく質 27.8 g
	青菜の辛子ごま和え	ごま,さとう	わかめ,油揚げ	こまつな,もやし,にんじん	カルシウム 330 mg
	塩麴でうま味マシマシ スープ	はるさめ,ごま油	とり肉,とうふ	切干しだいこん,キャベツ,にんじん しめじ,しょうが	食塩相当量 1.9 g
26 木	ごはん	米			エネルギー 671 kcal
	花火ビンバ井の具	油,さとう	ぶた肉,たまご	切干しだいこん,ぜんまい,もやし こまつな,赤ピーマン,しょうが にんにく	たんぱく質 23.8 g
	ゆらめくスノーキャンドル スープ	さつまいも,油	ウインナー,豆乳	玉ねぎ,にんじん,とうもろこし	カルシウム 294 mg
	スノーチュー빙グラスク	麩,さとう,豆乳バター			食塩相当量 1.8 g
27 金	ごはん	米			エネルギー 631 kcal
	肉じゃが	じゃがいも,油,さとう	ぶた肉	にんじん,しらたき,玉ねぎ さやいんげん	たんぱく質 24.6 g
	きりざい		納豆,かつおぶし	たくあん,にんじん,だいこん,こまつな 野沢菜漬け	カルシウム 375 mg
	白菜と麩のみそ汁	うずまき麩	とうふ,油揚げ,みそ	はくさい,えのきたけ,ねぎ	食塩相当量 2.2 g

* 200mlの牛乳が毎日つきます。牛乳は、【おもに体をつくる】食品の仲間分類されます。
 * こんにゃくは芋類ですが、体内での働きからあえて【おもに体の調子を整える】食品の仲間分類しています。