

## 2月分學做給食獻並表

平成31年2月1日高松市教育委員会(公財)高松市学校給食会

		使用する食品名										
		(	+ - 1 - 1 -	(47) 1 1 1								
日		献立名 (赤) おもに体をつくるもの				(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		-1	小学校			
曜	10/	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他	エネルギ			
		魚・肉・たまご・豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱ	く質 (g)		
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			CEO	704		
١.	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	659	784		
L	ゆでブロッコリー			ブロッコリー								
\ <u>312</u> ,	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ	大根			にほし (だし)	25.7	29.7		
	節分豆	節分豆							20.7	20.1		
	ごはん・あさりのつくだ煮・牛乳	あさりのつくだ煮	牛乳			精白米						
1	こんぶと根菜のうま煮	とり肉	こんぶ	にんじん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ	654	819		
(月)	石かり汁	さけ・みそ		1270070	はくさい・太ねぎ	じゃがいも	- 5 114	けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)				
( /	チーズ	C1) 1).C	チーズ		16 ( 2 ) ///// 2	0 ( % ( )		(,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	28.5	34.5		
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン						
5	ごぼうのクリームシチュー			) ~ / lv / 10 la 11	ナナムゼ ブルミ エロンゲ		ナナカか	1867 P 44 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	615	746		
(火)		とり肉・大豆・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごほう・エリンギ	小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・チキンコンソメ	26.6	31.8		
	大根サラダ	ハム・かつおぶし	わかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	20.0	31.0		
	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			714	884		
6	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	,,,,	001		
(水)	ブロッコリーのあま酢あえ			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし	さとう		しょうゆ	28.0	32.9		
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にほし(だし)	20.0	32.9		
	キムチごはん(麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・チキンコンソメ				
7	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	607	842		
  太		ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ				
[ ''	ミックスナッツ(中のみ)		4-14-42	44.0	,	1 / /	ミックスナッツ(中のみ)	14 JA J Da JW - J - 1 V B V JA	20.8	27.8		
			<b>片</b> ····································			*主力·少、*** **	ヘッテムチップ(中のみ)					
8	麦ごはん・牛乳	late 20 1 a 2 a 2 a 2 a 2 a 2 a 2 a 2 a 2 a 2 a	牛乳	10 1 10 1 0 10 10 10 10 10 10 10 10 10 1	A de la 300   151 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	精白米・精麦	50 th 3.1	1 , 2, 2 , 11, 1 2 12 2	612	768		
金	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ			たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	2/19	29.0		
	食べて菜と金時にんじんのあえもの			食べて菜・金時にんじん	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	24.8	29.0		
	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・もやし	中華めん・さとう	ごま油	がらスープ・チキンコンソメ	619	767		
12	100		1.40		にんにく	でんぷん		しょうゆ・トウバンジャン	017	, 01		
(火)	3種のチップス			金時にんじん	れんこん	さつまいも	なたね油		23.3	28.5		
	ぽんかん				ぽんかん				20.0	20.0		
	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース				
		CUM	一十七	ICN CN	たまねさ・エザンイ・たた豆	相口不 相及	ハター・なたね個	ぶとう酒・チキンコンソメ	632	742		
13	コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油					
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	22.7	25.6		
	ヨーグルト		ヨーグルト						22.1	25.0		
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦						
14			146 00000	にんじん		じゃがいも			664	826		
<del> </del>	牛肉と野菜のうま煮	牛肉・うずらたまご		さやいんげん	たまねぎ	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん				
"	小松菜ともやしのあえもの	まぐろの油づけ		小松菜	もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢	24.4	28.8		
	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳	7740米	8.0	コッペパン・さとう	なたね油	Ca / IP AIV AIV				
4.5		340	一十七		11 / 4	39,000,000	なってもは田	188 1 . 3.6	648	786		
15	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこしいたけ・しょうが	はるさめ		がらスープ・しょうゆ チキンコンソメ				
\ <del>stz</del> .	ひじをレエーブの供この共二方	ハム	チーズ・ひじき	17 1 10 1		さとう	なたね油	しょうゆ	24.2	28.6		
	ひじきとチーズの鉄こつサラダ	74	ナース・ひしさ	にんじん	キャベツ		なだね祖	しょうゆ				
80	大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん)	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	精白米・精麦	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	670	835		
	牛乳					さとう・でんぷん						
(月)		大豆	小にほし			でんぷん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	24.6	28.8		
·	野菜のポン酢あえ			小松菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ポン酢	21.0	20.0		
	黒糖パン(袋入り・小のみ)					黒糖パン (袋入り・小のみ)						
	レーズンパン(袋入り・小のみ)		牛乳			レーズンパン(袋入り・小のみ)			COF	000		
	コッペパン(袋入り・中のみ)・牛乳					コッペパン(袋入り・中のみ)			685	968		
10	リゾット	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・エリンギ・セロリ	精麦	オリーブ油	ぶどう酒・チキンコンソメ				
	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ				
	肉だんごのあま煮(小のみ)	肉だんごのあま煮(小のみ)				71013	& / C 104 [M]					
	フレンチサラダ	「いこうのよぶ (小りみ)			キャベツ・きゅうり・レンメファン	さとう	なたね油		25.0	34.2		
					キャベツ・きゅうり・とうもろこし		な/こ44代田					
	大福アイス		al- est			大福アイス						
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			671	833		
20		さばの塩こうじ焼き								300		
(水)	40 /3 /3 03 /2	かつおぶし		ほうれん草	キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢	25.3	29.7		
	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			にほし(だし)	20.0	23.1		
	わかめごはん・牛乳		牛乳			精白米		わかめごはんのもと	655	801		
. 04			1 70			相日不				301		
21		たまご・とり肉・こうやどうふ	1 75	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)				
休		たまご・とり肉・こうやどうふ	こんぶ	にんじん・さやいんげん ほうれん草・金時にんじん	たまねぎ・ほししいたけ 切りぼし大根・とうもろこし		ごま油	しょうゆ・けずりぶし (だし)	27.7	32.6		
(木)	こうやどうふのたまごとじ 切りぼし大根のあえもの	たまご・とり肉・こうやどうふ	こんぶ			さとう	ごま油					
(木)	こうやどうふのたまごとじ 切りぼし大根のあえもの 小型コッペパン(袋入り)・牛乳			ほうれん草・金時にんじん	切りぼし大根・とうもろこし	さとう さとう コッペパン(袋入り)		しょうゆ	27.7 625	32.6 728		
22	こうやどうふのたまごとじ 切りぼし大根のあえもの 小型コッペパン(袋入り)・牛乳 スパゲティバジルソース	たまご・とり肉・こうやどうふ とり肉・ベーコン	こんぶ	ほうれん草・金時にんじん にんじん	切りぼし大根・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく	さとう さとう コッペパン(袋入り) スパゲティ	オリーブ油・バター					
(木)	こうやどうふのたまごとじ 切りぼし大根のあえもの 小型コッペパン(袋入り)・牛乳 スパゲティバジルソース カラフルサラダ		こんぶ	ほうれん草・金時にんじん	切りぼし大根・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく きゅうり・とうもろこし	さとう さとう コッペパン(袋入り)		しょうゆ				
22	こうやどうふのたまごとじ 切りぼし大根のあえもの 小型コッペパン(袋入り)・牛乳 スパゲティバジルソース カラフルサラダ ネーブルオレンジ	とり肉・ベーコン	こんぶ 牛乳	ほうれん草・金時にんじん にんじん	切りぼし大根・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく	さとう さとう コッペパン(袋入り) スパゲティ さとう	オリーブ油・バターなたね油	しょうゆ	625	728		
22	こうやどうふのたまごとじ 切りぼし大根のあえもの 小型コッペパン (袋入り)・牛乳 スパゲティバジルソース カラフルサラダ ネーブルオレンジ 赤飯・牛乳	とり肉・ベーコン	こんぶ	ほうれん草・金時にんじん にんじん	切りぼし大根・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく きゅうり・とうもろこし	さとう さとう コッペパン(袋入り) スパゲティ	オリーブ油・バター なたね油 ごま	しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉	625	728		
22 金	こうやどうふのたまごとじ 切りぼし大根のあえもの 小型コッペパン (袋入り)・牛乳 スパゲティバジルソース カラフルサラダ ネーブルオレンジ 赤飯・牛乳 ヒレカツ	とり肉・ベーコン	こんぶ 牛乳	ほうれん草・金時にんじん にんじん プロッコリー・にんじん	切りぼし大根・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく きゅうり・とうもろこし ネーブルオレンジ	さとう さとう コッペパン(袋入り) スパゲティ さとう	オリーブ油・バターなたね油	しょうゆ	625	728		
22	こうやどうふのたまごとじ 切りぼし大根のあえもの 小型コッペパン (袋入り)・牛乳 スパゲティバジルソース カラフルサラダ ネーブルオレンジ 赤飯・牛乳 ヒレカツ ゆで野菜	とり内・ベーコン あずき ヒレカツ	こんぶ 牛乳	ほうれん草・金時にんじん にんじん ブロッコリー・にんじん ブロッコリー・にんじん	切りぼし大根・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく きゅうり・とうもろこし ネーブルオレンジ キャベツ	さとう さとう コッペパン(袋入り) スパゲティ さとう	オリーブ油・バター なたね油 ごま	しょうゆ しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉 中濃ソース	625	728		
22 金	こうやどうふのたまごとじ 切りぼし大根のあえもの 小型コッペパン (袋入り)・牛乳 スパゲティバジルソース カラフルサラダ ネーブルオレンジ 赤飯・牛乳 ヒレカツ ゆで野菜 赤だし	とり肉・ベーコン	こんぶ 牛乳	ほうれん草・金時にんじん にんじん プロッコリー・にんじん	切りぼし大根・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく きゅうり・とうもろこし ネーブルオレンジ	さとう さとう コッペパン(袋入り) スパゲティ さとう	オリーブ油・バター なたね油 ごま	しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉	625	728		
22 金	こうやどうふのたまごとじ 切りぼし大根のあえもの 小型コッペパン (袋入り)・牛乳 スパゲティバジルソース カラフルサラダ ネーブルオレンジ 赤飯・牛乳 ヒレカツ ゆで野菜	とり内・ベーコン あずき ヒレカツ	こんぶ 牛乳	ほうれん草・金時にんじん にんじん ブロッコリー・にんじん ブロッコリー・にんじん	切りぼし大根・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく きゅうり・とうもろこし ネーブルオレンジ キャベツ	さとう さとう コッペパン(袋入り) スパゲティ さとう	オリーブ油・バター なたね油 ごま	しょうゆ しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉 中濃ソース	625 23.5 732	728 27.0 876		
22 金	こうやどうふのたまごとじ 切りぼし大根のあえもの 小型コッペパン (袋入り)・牛乳 スパゲティバジルソース カラフルサラダ ネーブルオレンジ 赤飯・牛乳 ヒレカツ ゆで野菜 赤だし みかんクレープ	とり肉・ベーコン あずき ヒレカツ とうふ・みそ	こんぶ       牛乳	ほうれん草・金時にんじん にんじん ブロッコリー・にんじん ブロッコリー・にんじん	切りぼし大根・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく きゅうり・とうもろこし ネーブルオレンジ キャベツ 大根・たまねぎ	さとう さとう コッペパン(袋入り) スパゲティ さとう 精白米・もち米	オリーブ油・バター なたね油 ごま なたね油	しょうゆ しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉 中濃ソース けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ	625 23.5 732 27.2	728 27.0 876 31.3		
22金	こうやどうふのたまごとじ 切りぼし大根のあえもの 小型コッペパン(袋入り)・牛乳 スパゲティバジルソース カラフルサラダ ネーブルオレンジ 赤飯・牛乳 ヒレカツ ゆで野菜 赤だし みかんクレープ カレーライス(麦ごはん)・牛乳	とり内・ベーコン あずき ヒレカツ	こんぶ 牛乳	ほうれん草・金時にんじん にんじん ブロッコリー・にんじん ブロッコリー・にんじん	切りぼし大根・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく きゅうり・とうもろこし ネーブルオレンジ キャベツ	さとう さとう コッペパン(袋入り) スパゲティ さとう 精白米・もち米	オリーブ油・バター なたね油 ごま	しょうゆ しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉 中濃ソース けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ	625 23.5 732	728 27.0 876		
22(金) 25(月) 26	こうやどうふのたまごとじ 切りぼし大根のあえもの 小型コッペパン (袋入り)・牛乳 スパゲティバジルソース カラフルサラダ ネーブルオレンジ 赤飯・牛乳 ヒレカツ ゆで野菜 赤だし みかんクレープ カレーライス (麦ごはん)・牛乳	とり肉・ベーコン あずき ヒレカツ とうふ・みそ 牛肉・レンズ豆	こんぶ       牛乳	ほうれん草・金時にんじん にんじん ブロッコリー・にんじん ブロッコリー・にんじん ねぎ	切りぼし大根・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく きゅうり・とうもろこし ネーブルオレンジ キャベツ 大根・たまねぎ たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	さとう さとう コッペパン(袋入り) スパゲティ さとう 精白米・もち米  みかんクレープ 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	オリーブ油・バター なたね油 ごま なたね油	しょうゆ しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉 中濃ソース けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ	625 23.5 732 27.2	728 27.0 876 31.3		
22金	こうやどうふのたまごとじ 切りぼし大根のあえもの 小型コッペパン(袋入り)・牛乳 スパゲティバジルソース カラフルサラダ ネーブルオレンジ 赤飯・牛乳 ヒレカツ ゆで野菜 赤だし みかんクレープ カレーライス(麦ごはん)・牛乳 にんじんサラダ	とり肉・ベーコン あずき ヒレカツ とうふ・みそ	こんぶ       牛乳       牛乳	ほうれん草・金時にんじん にんじん ブロッコリー・にんじん ブロッコリー・にんじん	切りぼし大根・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく きゅうり・とうもろこし ネーブルオレンジ キャベツ 大根・たまねぎ たまねぎ・えだ豆・セロリ	さとう さとう コッペパン(袋入り) スパゲティ さとう 精白米・もち米 みかんクレーブ 精白米・精麦	オリーブ油・バター なたね油 ごま なたね油	しょうゆ しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉 中濃ソース けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ	625 23.5 732 27.2	728 27.0 876 31.3		
22(金) 25(月) 26	こうやどうふのたまごとじ 切りぼし大根のあえもの 小型コッペパン(袋入り)・牛乳 スパゲティバジルソース カラフルサラダ ネーブルオレンジ 赤飯・牛乳 ヒレカツ ゆで野菜 赤だし みかんクレープ カレーライス(麦ごはん)・牛乳 にんじんサラダ 小にぼし	とり肉・ベーコン あずき ヒレカツ とうふ・みそ 牛肉・レンズ豆	こんぶ       牛乳       牛乳       牛乳       小にぼし	ほうれん草・金時にんじん にんじん ブロッコリー・にんじん ブロッコリー・にんじん ねぎ	切りぼし大根・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく きゅうり・とうもろこし ネーブルオレンジ キャベツ 大根・たまねぎ たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	さとう さとう コッペパン(袋入り) スパゲティ さとう 精白米・もち米  みかんクレープ 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	オリーブ油・バター なたね油 ごま なたね油	しょうゆ しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉 中濃ソース けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ りんご酢:	625 23.5 732 27.2 719	728 27.0 876 31.3		
22(金) 25(月) 26	こうやどうふのたまごとじ 切りぼし大根のあえもの 小型コッペパン (袋入り)・牛乳 スパゲティバジルソース カラフルサラダ ネーブルオレンジ 赤飯・牛乳 ヒレカツ ゆで野菜 赤だし みかんクレープ カレーライス (麦ごはん)・牛乳 にんじんサラダ 小にぼし 菜めし (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン あずき ヒレカツ とうふ・みそ 牛肉・レンズ豆	こんぶ       牛乳       牛乳	ほうれん草・金時にんじん にんじん ブロッコリー・にんじん ブロッコリー・にんじん ねぎ	切りぼし大根・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく きゅうり・とうもろこし ネーブルオレンジ キャベツ 大根・たまねぎ たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	さとう さとう コッペパン(袋入り) スパゲティ さとう 精白米・もち米  みかんクレープ 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉	オリーブ油・バター なたね油 ごま なたね油	しょうゆ しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉 中濃ソース けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ	625 23.5 732 27.2 719	728 27.0 876 31.3		
22(金) 25(月) 26	こうやどうふのたまごとじ 切りぼし大根のあえもの 小型コッペパン(袋入り)・牛乳 スパゲティバジルソース カラフルサラダ ネーブルオレンジ 赤飯・牛乳 ヒレカツ ゆで野菜 赤だし みかんクレープ カレーライス(麦ごはん)・牛乳 にんじんサラダ 小にぼし	とり肉・ベーコン あずき ヒレカツ とうふ・みそ 牛肉・レンズ豆	こんぶ       牛乳       牛乳       牛乳       小にぼし	ほうれん草・金時にんじん にんじん ブロッコリー・にんじん ブロッコリー・にんじん ねぎ	切りぼし大根・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく きゅうり・とうもろこし ネーブルオレンジ キャベツ 大根・たまねぎ たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	さとう さとう コッペパン(袋入り) スパゲティ さとう 精白米・もち米 みかんクレーブ 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 さとう	オリーブ油・バター なたね油 ごま なたね油	しょうゆ しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉 中濃ソース けずりぶし (だし)・こんぶ (だし) がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ りんご酢:	625 23.5 732 27.2 719 25.1 618	728 27.0 876 31.3 894 29.4		
22(金) 25(月) 26	こうやどうふのたまごとじ 切りぼし大根のあえもの 小型コッペパン (袋入り)・牛乳 スパゲティバジルソース カラフルサラダ ネーブルオレンジ 赤飯・牛乳 ヒレカツ ゆで野菜 赤だし みかんクレープ カレーライス (麦ごはん)・牛乳 にんじんサラダ 小にぼし 菜めし (麦入り)・牛乳	とり肉・ベーコン あずき ヒレカツ とうふ・みそ 牛肉・レンズ豆 まぐろの油づけ	こんぶ       牛乳       牛乳       牛乳       小にぼし       牛乳	ほうれん草・金時にんじん にんじん ブロッコリー・にんじん ブロッコリー・にんじん ねぎ にんじん	切りぼし大根・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく きゅうり・とうもろこし ネーブルオレンジ キャベツ 大根・たまねぎ たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく	さとう さとう コッペパン(袋入り) スパゲティ さとう 精白米・もち米  みかんクレープ 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 さとう	オリーブ油・バター なたね油 ごま なたね油 なたね油 オリーブ油	しょうゆ しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉 しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉 中濃ソース けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ りんご酢 素めしごはんのもと	625 23.5 732 27.2 719 25.1	728 27.0 876 31.3 894 29.4		
22(金) 25(月) 26	こうやどうふのたまごとじ 切りぼし大根のあえもの 小型コッペパン (袋入り)・牛乳 スパゲティバジルソース カラフルサラダ ネーブルオレンジ 赤飯・牛乳 ヒレカツ ゆで野菜 赤だし みかんクレープ カレーライス (麦ごはん)・牛乳 にんじんサラダ 小にぼし 菜めし (麦入り)・牛乳 あつあげとひじきのうま煮 大根の香りあえ	とり肉・ベーコン あずき ヒレカツ とうふ・みそ 牛肉・レンズ豆 まぐろの油づけ	こんぶ         牛乳         牛乳         牛乳         小にほし         牛乳         ひじき	ほうれん草・金時にんじん にんじん プロッコリー・にんじん プロッコリー・にんじん ねぎ にんじん にんじん	切りぼし大根・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく きゅうり・とうもろこし ネーブルオレンジ キャベツ 大根・たまねぎ たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく きゅうり・たまねぎ・セロリ	さとう さとう コッペパン(袋入り) スパゲティ さとう 精白米・もち米  みかんクレーブ 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 さとう  精白米・精麦	オリーブ油・バター なたね油 ごま なたね油 なたね油 オリーブ油	しょうゆ しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉 中濃ソース けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャッネ・カレー粉・チキンコンソメ りんご酢 薬めしごはんのもと しょうゆ・みりん	625 23.5 732 27.2 719 25.1 618 24.7	728 27.0 876 31.3 894 29.4 738 28.5		
22(金) 25(月) 26(火) 27(水)	こうやどうふのたまごとじ 切りぼし大根のあえもの 小型コッペパン (袋入り)・牛乳 スパゲティバジルソース カラフルサラダ ネーブルオレンジ 赤飯・牛乳 ヒレカツ ゆで野菜 赤だし みかんクレープ カレーライス (麦ごはん)・牛乳 にんじんサラダ 小にぼし 菜めし (麦入り)・牛乳 あつあげとひじきのうま煮 大根の香りあえ 黒糖パン・牛乳	とり肉・ベーコン あずき ヒレカツ とうふ・みそ 牛肉・レンズ豆 まぐろの油づけ あつあげ・牛肉	こんぶ       牛乳       牛乳       小にほし       牛乳       ひじき       ちりめん       牛乳	ほうれん草・金時にんじん にんじん プロッコリー・にんじん プロッコリー・にんじん ねぎ にんじん にんじん にんじん にんじん	切りぼし大根・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく きゅうり・とうもろこし ネーブルオレンジ キャベツ 大根・たまねぎ たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく きゅうり・たまねぎ・セロリ	さとう さとう コッペパン(袋入り) スパゲティ さとう 精白米・もち米  みかんクレーブ 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 さとう  精白米・精麦 こんにゃく・さとう さとう 黒糖パン	オリーブ油・バター なたね油 ごま なたね油 なたね油 オリーブ油	しょうゆ しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉 しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉 中濃ソース けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ りんご酢  薬めしごはんのもと しょうゆ・みりん しょうゆ	625 23.5 732 27.2 719 25.1 618	728 27.0 876 31.3 894 29.4		
22(金) 25(月) 26(火) 27(水) 28	こうやどうふのたまごとじ 切りぼし大根のあえもの 小型コッペパン (袋入り)・牛乳 スパゲティバジルソース カラフルサラダ ネーブルオレンジ 赤飯・牛乳 ヒレカツ ゆで野菜 赤だし みかんクレープ カレーライス (麦ごはん)・牛乳 にんじんサラダ 小にぼし 菜めし (麦入り)・牛乳 あつあげとひじきのうま煮 大根の香りあえ	とり肉・ベーコン あずき ヒレカツ とうふ・みそ 牛肉・レンズ豆 まぐろの油づけ	こんぶ         牛乳         牛乳         牛乳         小にほし         牛乳         ひじき         ちりめん         牛乳	ほうれん草・金時にんじん にんじん プロッコリー・にんじん プロッコリー・にんじん ねぎ にんじん にんじん	切りぼし大根・とうもろこし キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく きゅうり・とうもろこし ネーブルオレンジ キャベツ 大根・たまねぎ たまねぎ・えだ豆・セロリ にんにく きゅうり・たまねぎ・セロリ	さとう さとう コッペパン(袋入り) スパゲティ さとう 精白米・もち米  みかんクレーブ 精白米・精麦 じゃがいも・小麦粉 さとう  精白米・精麦 こんにゃく・さとう さとう	オリーブ油・バター なたね油 ごま なたね油 なたね油 オリーブ油	しょうゆ しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉 中濃ソース けずりぶし(だし)・こんぶ(だし) がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャッネ・カレー粉・チキンコンソメ りんご酢 薬めしごはんのもと しょうゆ・みりん	625 23.5 732 27.2 719 25.1 618 24.7	728 27.0 876 31.3 894 29.4 738 28.5		

#### 2月学校給食栄養量(19回平均)

エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄分 亜鉛 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 食塩 g 脂肪エネルギー比 kcal 小学生(中学年) 25.6 20.0 27.5% 371 98 2.7 3.1 228 0.57 0.57 35 5.4 2.6 655 中学生 811 30.5 26.0% 406 120 3.3 3.7 257 0.71 0.63 42 6.6 3.1

## ▼さらに詳しい情報はこちらから▼









※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※19日レーズンパン(袋入り)黒糖パン(袋入り)コッペパン(袋入り)・22日小型コッペパン(袋入り)については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 ※「ふるさとの食再発見週間」(2月は18~21日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。





# 2月分學微給食獻立衰

平成31年2月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

E (mail		(赤) おもに体			使用する食体の調子を整えるもの	(黄) おもにエネル:	ギーのもとになるもの		小学校	
(曜	麦ごはん・牛乳	おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品		おもにカロテン緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物穀類・いも類・さとう	おもに脂質油脂類・種実類	」 調味料他 	エネルギ	
	いわしのかば焼き風	いわし粉つき	十孔		しょうが	精白米・精麦 さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	659	784
  金	ゆでブロッコリー	34+1E 7 7	わかめ	ブロッコリー	1.49			にほし(だし)		
	大根のみそ汁 節分豆(小中のみ)	油あげ・みそ 節分豆(小中のみ)	(אינגלג	金時にんじん・ねぎ	大根			(C) (C)	25.7	29.7
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			250	010
4	大豆とトマトのシチュー	大豆・とり肉 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	トマトピューレ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	679	818
月	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	27.6	32.9
	ぽんかん(小中のみ)				ぽんかん (小中のみ)				27.0	02.5
_	ごはん・あさりのつくだ煮(小中のみ)・牛乳 こんぶと根菜のうま煮	あさりのつくだ煮(小中のみ) とり肉	牛乳   こんぶ	にんじん	ごぼう・れんこん	精白米 こんにゃく・さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ	654	819
(火	石かり汁	さけ・みそ	C7053	1270 070	はくさい・太ねぎ	じゃがいも	С 3/ш	けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	90.5	245
L	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)						28.5	34.5
6	コッペパン(袋入り)・牛乳 ごぼうのクリームシチュー	とり肉・大豆・ベーコン	牛乳 牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごぼう・エリンギ	コッペパン(袋入り) 小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・チキンコンソメ	647	740
(水 	大根サラダ	ハム・かつおぶし	わかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	25.7	29.3
Г	麦ごはん・味つけのり・牛乳		牛乳・味つけのり			精白米・精麦			714	884
7	無のごまあげ ブロッコリーのあま酢あえ	メルルーサ		プロッコリー・にんじん	しょうが とうもろこし	でんぷん・米粉 さとう	なたね油・ごま	しょうゆ		
"	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にぼし(だし)	28.0	32.9
	キムチごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・チキンコンソメ	607	842
8金	ナムル トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	にんじん ねぎ	もやし・きゅうり・にんにく たまねぎ	さとう トック	ごま・ごま油 なたね油・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
(312	ミックスナッツ(中のみ)	- 144	1212-43	100	1C & 10C		ミックスナッツ(中のみ)	( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )	20.8	27.8
1,	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	768
  火	焼きどうふのみそそぼろ煮 食べて菜と金時にんじんのあえもの	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ 食べて菜・金時にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく もやし	さとう・でんぷん さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし しょうゆ	24.8	29.0
	みそラーメン・牛乳	>>・ナー 1た1 7. 7. 7.	<b>朴·</b> ···································		はくさい・たまねぎ・もやし	中華めん・さとう	ごま油	がらスープ・チキンコンソメ	C10	707
13	3	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	にんにく	でんぷん		しょうゆ・トウバンジャン	619	767
(7)	3種のチップス ぽんかん (小中のみ)			金時にんじん	れんこん ぽんかん (小中のみ)	さつまいも	なたね油		23.3	28.5
Г	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース		
14			, , ,		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	ぶとう酒・チキンコンソメ	632	742
木	オニオンスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	22.7	25.6
L	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト (小中のみ)							20.0
1.5	麦ごはん・ひじきのり(小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり(小中のみ)	にんじん		精白米・精麦 じゃがいも			664	826
(金		牛肉・うずらたまご		さやいんげん	たまねぎ	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	24.4	28.8
	小松菜ともやしのあえもの きなこあげパン・牛乳	まぐろの油づけ きなこ	牛乳	小松菜	もやし	コッペパン・さとう	ごま なたね油	しょうゆ・ポン酢		20.0
18	けくさいと肉だくごのフープ	肉だんご	140	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ	はるさめ	74.7C424H	がらスープ・しょうゆ	648	786
(月	ひじきとチーズの鉄こつサラダ	ハム	チーズ・ひじき		しいたけ・しょうが	さとう	なたね油	チキンコンソメ	24.2	28.6
	大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん)			にんじん	キャベツ	精白米・精麦		しょうゆ		
	4乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	670	835
	大豆と小にぼしのあげ煮 野菜のポン酢あえ	大豆	小にぼし	.t. 1/4. 14:	d dal de com	でんぷん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	24.6	28.8
	野来のホノ酢あえ   黒糖パン(袋入り・小のみ)			小松菜	もやし・キャベツ	Hat very (APT by J. O.7.)		しょうゆ・ポン酢		
	レーズンパン(袋入り・小のみ)		牛乳			黒糖パン(袋入り・小のみ) レーズンパン(袋入り・小のみ)			685	968
	コッペパン(袋入り・中のみ)・牛乳 リゾット	a		12 1 10 1 4 2 (22 ) 12 1	*** * * * * * * * * * * * * * * * * *	コッペパン(袋入り・中のみ)	J. 11	2018年 エキンロンハフ	. 000	300
20		ベーコン とり肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・エリンギ・セロリしょうが	精麦 米粉・でんぷん	オリーブ油なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ		
	肉だんごのあま煮(小のみ)	肉だんごのあま煮 (小のみ)							25.0	34.2
	フレンチサラダ 大福アイス(小中のみ)				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう 大福アイス (小中のみ)	なたね油			31,2
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			251	200
21	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ焼き							671	833
木	り おかかあえ みそ汁	かつおぶし 油あげ・みそ		ほうれん草 にんじん・ねぎ	キャベツ 大根・たまねぎ		ごま	しょうゆ・ポン酢 にほし (だし)	25.3	29.7
	わかめごはん・牛乳	I I I I I I I I I I I I I I I I I I I	牛乳	0010 100	A SIN TO SUINCE	精白米		わかめごはんのもと	655	801
(金	こうやどうふのたまごとじ	たまご・とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)	27.7	32.6
	が 切りぼし大根のあえもの 小型コッペパン・牛乳		生乳	ほうれん草・金時にんじん	切りぼし大根・とうもろこし	さとう コッペパン	ごま油	しょうゆ	41.1	34.0
	スパゲティバジルソース	とり肉・ベーコン	, 70	にんじん	キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	オリーブ油・バター	しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉	604	701
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		24.1	27.7
	ネーブルオレンジ(小中のみ) 赤飯・牛乳	あずき	牛乳		ネーブルオレンジ(小中のみ)	精白米・もち米	ごま			
1	ヒレカツ	ヒレカツ				3 3 3 7 1	なたね油	中濃ソース (小中のみ)	732	876
26  火		L 3 2 . 7. 7.		ブロッコリー・にんじん	キャベツ			11+12 1/20 (+21 / -) ** (±0, /		
	が 赤だし みかんクレープ (小中のみ)	とうふ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ	みかんクレープ (小中のみ)		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	27.2	31.3
		Hrb 1	<b>小</b> 函	12 18 1	たまねぎ・えだ豆・セロリ	精白米・精麦	ale ale 1 a Nile	がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ	710	904
27	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油	ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ	719	894
(水 	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・たまねぎ・セロリ	さとう	オリーブ油	りんご酢	25.1	29.4
	小にぼし (小中のみ) 菜めし (麦入り)・牛乳		小にぼし (小中のみ) 牛乳			精白米・精麦		菜めしごはんのもと	010	FOC
28	あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・牛肉	ひじき	にんじん・さやいんげん		こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	618	738
1/21	大根の香りあえ		ちりめん	にんじん	大根・きゅうり・すだち	さとう		しょうゆ	24.7	28.5

#### 2月学校給食栄養量(19回平均)

エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム マグネシウム 亜鉛 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 食塩 鉄分 g脂肪エネルギー比 kcal 小学生(中学年) 25.2 27.8% 99 2.7 231 0.57 0.56 37 5.5 2.6 中学生 812 30.0 404 120 3.3 260 0.70 0.63 43 6.6 3.1







※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※6日コッペパン(袋入り)・20日レーズンパン(袋入り)黒糖パン(袋入り)コッペパン(袋入り)については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 ※「ふるさとの食再発見週間」(2月は18~21日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。





## 2月分學做給食献立長

平成31年2月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

		使用する食品名								
日		(赤) おもに体	をつくるもの	(緑) おもに			デーのもとになるもの			養価 中学校
(曜)	献立名	おもにたんぱく質魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質	おもにカロテン緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物穀類・いも類・さとう	おもに脂質油脂類・種実類	調味料他	エネルギ	- (kcal) く質 (g)
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦				
١.	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	659	784
(金)	ゆでブロッコリー			ブロッコリー						
(金)	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)	05.7	20.7
	節分豆(小中のみ)	節分豆 (小中のみ)						1 13.5 (72.5)	25.7	29.7
						*** ウル ********************************				
	他人どんぶり(麦ごはん)・牛乳	たまご・牛肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	精白米・精麦   さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	653	881
(月)	ししゃものからあげ		ししゃも			でんぷん	なたね油			
(73)			0078	会ぶて芸	+ 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	(70%370	ごま	1 , 2, 2	24.5	31.5
	食べて菜とたくあんのごまあえ		धे- की	食べて菜	キャベツ・たくあん	(AP 7 10)	<u></u>	しょうゆ		
	コッペパン(袋入り)・牛乳		牛乳			コッペパン(袋入り)			711	812
5	大豆とトマトのシチュー	大豆・とり肉 ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆   にんにく	しゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	トマトピューレ・ぶどう酒 ウスターソース・チキンコンソメ	/11	012
(火)	7-75 H - 6	11-37	W-9 > 2 - 2							
	海そうサラダ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	26.7	30.4
	ぽんかん(小中のみ)				ぽんかん(小中のみ)					
	ごはん・あさりのつくだ煮(小中のみ)・牛乳	あさりのつくだ煮(小中のみ)				精白米			654	819
6	こんぶと根菜のうま煮	とり肉	こんぶ	にんじん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ	001	013
(水)	石かり汁	さけ・みそ			はくさい・太ねぎ	じゃがいも		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	00.5	0.4.5
	チーズ(小中のみ)		チーズ (小中のみ)						28.5	34.5
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			C15	740
7	ごぼうのクリームシチュー	とり肉・大豆・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごぼう・エリンギ	小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・チキンコンソメ	615	746
(木)	大根サラダ	ハム・かつおぶし	わかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ	26.6	31.8
		/ ロール・カカかし		<i>、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、、</i>	//px * e w 7 リ	<u> </u>	よん44年 - 年 江	U 4 7 199		
	麦ごはん・味つけのり・牛乳	1000	牛乳・味つけのり		1 . 3 18	精白米・精麦	.b. b. ), )	1	714	884
	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ		
(金)	ブロッコリーのあま酢あえ			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし	さとう		しょうゆ	28.0	32.9
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にほし (だし)	28.0	32.9
	キムチごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが	精白米・精麦・さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・チキンコンソメ		
140	ナムル	· · - · •		にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	607	842
	トック入りわかめスープ	27.5	わかみ	ねぎ						+
		ハム	わかめ	142	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.8	27.8
	ミックスナッツ(中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)			
10	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			612	768
13   ( <del>2</del> k)	焼きどうふのみそそぼろ煮	焼きどうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ・一味とうがらし		
(>3<)	食べて菜と金時にんじんのあえもの			食べて菜・金時にんじん	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	24.8	29.0
					はくさい・たまねぎ・もやし	中華めん・さとう		がらスープ・チキンコンソメ		
14	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	にんにく	でんぷん	ごま油	しょうゆ・トウバンジャン	619	767
	3種のチップス			金時にんじん	れんこん	さつまいも	なたね油			
(>14)	ぽんかん(小中のみ)			3End (C10 C10	ぽんかん(小中のみ)	2 2 4 4 6	-3.7C481Щ		23.3	28.5
	はんがん (小中のが)				(14んがん (小中のみ)					
	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース ぶとう酒・チキンコンソメ	632	742
15	- " - " - # - # - # - # - # - # - # - #				1	٠ ١. ٢	ale, ale, La Nala	Sic /ili / 1 v d v / /	032	7-12
(金)	コールスローサフス			1-1101 010	キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油	186 m m + ++ 1 (m 1 (m 1 1 1 1 2 1 m)		
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ	22.7	25.6
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)							
	麦ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり(小中のみ)			精白米・精麦			664	826
18	牛肉と野菜のうま煮	上内 ミギさたナブ		にんじん	ナナトギ	じゃがいも	ets ets do det	1 , 3 , 2 , 2 , 3 ,	004	020
(月)	十内と野来のうま点	牛肉・うずらたまご		さやいんげん	たまねぎ	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ・みりん	04.4	00.0
	小松菜ともやしのあえもの	まぐろの油づけ		小松菜	もやし		ごま	しょうゆ・ポン酢	24.4	28.8
	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油			
19			1 7 3		はくさい・たまねぎ・たけのこ		517 G.151[p]	がらスープ・しょうゆ	648	786
(火)	はくさいと肉だんごのスープ	肉だんご		にんじん・ねぎ	しいたけ・しょうが	はるさめ		チキンコンソメ		
(24)	ひじきとチーズの鉄こつサラダ	ハム	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ	24.2	28.6
			7 7 000	VC70 C70	4440		<b>み/こ4本</b> 打口			
100	大根のたまごとじどんぶり(麦ごはん)	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	精白米・精麦	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	670	835
	牛乳					さとう・でんぷん				
(水)		大豆	小にほし			でんぷん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	24.6	28.8
1 1	野菜のポン酢あえ			小松菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ポン酢	21.0	20.0
	黒糖パン・レーズンパン(小のみ)		<b>杜·</b> ···································			黒糖パン				
	牛乳		牛乳			レーズンパン (小のみ)			745	010
	リゾット	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・エリンギ・セロリ	精麦	オリーブ油	ぶどう酒・チキンコンソメ	745	919
21	とり肉のからあげ	とり肉			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
(木)		1 1 1			U & / W	AND CHANN	・よりこれは日	U & 719		
	肉だんごのあま煮(小のみ)	肉だんごのあま煮(小のみ)			h		ah ah iy Na		27.1	34.1
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		27.1	34.1
	大福アイス(小中のみ)					大福アイス(小中のみ)				
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			671	999
22	さばの塩こうじ焼き	さばの塩こうじ焼き							671	833
	おかかあえ	かつおぶし		ほうれん草	キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢		
	みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ			にほし(だし)	25.3	29.7
		IMWALL VA C	上到	,-,00,00 100	> + 100 100 C	<b>生力</b>				
25	わかめごはん・牛乳	1 4 90 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	牛乳	10 10 1 10 1	h de la 300 1 m l 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	精白米		わかめごはんのもと	655	801
(月)	こうやどうふのたまごとじ	たまご・とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし(だし)	97.7	20.6
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	ほうれん草・金時にんじん	切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	27.7	32.6
	小型コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			604	701
26	スパゲティバジルソース	とり肉・ベーコン		にんじん	キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく	スパゲティ	オリーブ油・バター	しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉	604	701
	カラフルサラダ			ブロッコリー・にんじん	きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	ネーブルオレンジ(小中のみ)			, 1=10010	ネーブルオレンジ(小中のみ)	/	300 = 101M		24.1	27.7
		<b>まず</b> き	<b>上</b> 到		1. 14466 (July)		ブナ			
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま	habita y was ( I also and )	732	876
27	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油	中濃ソース(小中のみ)	132	670
27 (水)	ゆで野菜			ブロッコリー・にんじん	キャベツ					
(*34)	赤だし	とうふ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ			けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	27.2	31.3
	みかんクレープ (小中のみ)					みかんクレープ (小中のみ)				32.0
								がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ		
	カレーライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ・えだ豆・セロリ	精白米・精麦	なたね油	ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ	719	894
28	1 1 1 (22 2 13 13 )				にんにく	じゃがいも・小麦粉		チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ		
(木)	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・たまねぎ・セロリ	さとう	オリーブ油	りんご酢	95.7	00.4
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)						25.1	29.4
	1 (* 1 / /	11	1 1 1 2 2 (4 1 2277)	<u> </u>	1		<u> </u>	1	I	

## 2月学校給食栄養量(19回平均)

#### エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄分 亜鉛 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 | 食塩 mg mg mg mg mg μg mg 27.7% 2.6 小学生 (中学年) 25.3 20.4 97 2.7 3.1 235 0.59 0.58 38 5.4 662 366 0.65 44 6.5 3.1

中学生 3.2 30.1 24.0 26.4% 398 117 3.7 265 0.74

#### ※都合により、献立を変更する場合があります。 ※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※5日コッペパン(袋入り)については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 ※「ふるさとの食再発見週間」(2月は18~21日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。



▼さらに詳しい情報はこちらから▼





▼C 川岡小・円座小・檀紙小・川島小・東植田小・植田小・塩江小・大野小・浅野小・川東小・香南小・香東中・山田中・塩江中・香川第一中・香南中・川岡幼・円座幼・檀紙幼・大野幼・浅野幼



## 2月分學做給食献立長

平成31年2月1日 高松市教育委員会 (公財)高松市学校給食会

		使用する食品名									
日曜		(赤) おもに体 おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質	(緑) おもに おもにカロテン 緑黄色野菜	体の調子を整えるもの	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ドーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類	調味料他	栄養 小学校 エネルギ たんぱく	中学校 一(kcal)	
г	麦ごはん・牛乳	M P P P O E II I	牛乳	ALCO X	CONTROL NO	精白米・精麦	MAIL ILVAN		727016		
1	いわしのかば焼き風	いわし粉つき			しょうが	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	659	784	
金		111111111111111111111111111111111111111	, , ,	ブロッコリー	L In						
	大根のみそ汁 節分豆(小中のみ)	油あげ・みそ節分豆(小中のみ)	わかめ	金時にんじん・ねぎ	大根			にぼし(だし)	25.7	29.7	
	コッペパン(袋入り)・牛乳	即力立(小中のみ)	牛乳			コッペパン(袋入り)					
١,		ウインナー	1 1 1 2	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらスープ・ぶどう酒	714	811	
(月	)	白いんげん豆・ベーコン						チキンコンソメ			
	花野菜のサラダ		411 ) 4 7 (4 HOZ)	ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし	さとう	なたね油		23.9	26.7	
	クリームチーズ(小中のみ)		クリームチーズ (小中のみ)			精白米・精麦					
5	他人どんぶり(麦ごはん)・牛乳	たまご・牛肉	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しいたけ	さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)	653	881	
火			ししゃも	A		でんぷん	なたね油		24.5	31.5	
	食べて菜とたくあんのごまあえ コッペパン・牛乳		牛乳	食べて菜	キャベツ・たくあん	コッペパン	ごま	しょうゆ			
	1-11	大豆・とり肉	1.40	1 - 1 - 12 12 12 1	   たまねぎ・エリンギ・えだ豆	じゃがいも・小麦粉		   トマトピューレ・ぶどう酒	679	818	
6		ベーコン		トマト・にんじん	にんにく	さとう	なたね油・バター	ウスターソース・チキンコンソメ			
(234	海そうサフタ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	27.6	32.9	
	ぽんかん (小中のみ)   ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳	まさりのへくだ老(小中のひ)	<b>北</b> 朝		ぽんかん(小中のみ)	精白米					
7	こんぶと根菜のうま煮	とり肉	牛乳   こんぶ	にんじん	ごぼう・れんこん	こんにゃく・さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ	654	819	
休	石かり汁	さけ・みそ		,	はくさい・太ねぎ	じゃがいも	- 5.114	けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	20.5	0.4.5	
	チーズ (小中のみ)		チーズ (小中のみ)						28.5	34.5	
Ω	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			615	746	
金	ごぼうのクリームシチュー	とり肉・大豆・ベーコン	牛乳・生クリーム	にんじん・パセリ	たまねぎ・ごぼう・エリンギ	小麦粉	なたね油・バター	がらスープ・チキンコンソメ	26.6	31.8	
	大根サラダ	ハム・かつおぶし	わかめ	にんじん	大根・きゅうり	さとう 精白米・精麦	なたね油・ごま油	しょうゆ	20.0	31.0	
12	麦ごはん・味つけのり・牛乳 魚のごまあげ	メルルーサ	牛乳・味つけのり		しょうが	でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	714	884	
	ブロッコリーのあま酢あえ			ブロッコリー・にんじん	とうもろこし	さとう	870,4414	しょうゆ		000	
	うちこみ汁	油あげ・みそ		金時にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	うどん		にほし (だし)	28.0	32.9	
	キムチごはん(麦入り)・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが		ごま油・ごま	しょうゆ・チキンコンソメ	607	842	
	ナムル			にんじん	もやし・きゅうり・にんにく	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・一味とうがらし			
(水	トック入りわかめスープ ミックスナッツ(中のみ)	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油 ミックスナッツ(中のみ)	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.8	27.8	
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦	( ) ) / ) ( ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )		C10	7.00	
14		焼きどうふ・ぶた肉・みそ	170	にんじん・チンゲンサイ・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく		ごま油	しょうゆ・一味とうがらし	612	768	
(1)	食べて菜と金時にんじんのあえもの			食べて菜・金時にんじん	もやし	さとう	ごま油・ごま	しょうゆ	24.8	29.0	
	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・もやし	中華めん・さとう	ごま油	がらスープ・チキンコンソメ	619	767	
15	;   3種のチップス			金時にんじん	にんにく れんこん	でんぷん さつまいも	なたね油	しょうゆ・トウバンジャン			
الملكر	ぽんかん(小中のみ)			3End (C10 C10	ぽんかん(小中のみ)	2 2 4 4 5	-S/C4ath		23.3	28.5	
	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース			
18	コールスローサラダ	298	140	1270 070				ぶとう酒・チキンコンソメ	632	742	
(月	オニオンスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・きゅうり・とうもろこし たまねぎ・セロリ	さとう	なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ			
	ヨーグルト(小中のみ)		ヨーグルト(小中のみ)	1270 070 171 29	7.5.442		'अ/८/अराम	1, 50x 7 1 1 1 2 2 2 7 x 1 0 x 1 W	22.7	25.6	
	麦ごはん・ひじきのり (小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり(小中のみ)			精白米・精麦			664	826	
19	牛肉と野菜のうま煮	牛肉・うずらたまご		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	なたね油	しょうゆ・みりん	004	020	
	小松菜ともやしのあえもの	まぐろの油づけ		さやいんげん 小松菜	もやし	こんにゃく・さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢	24.4	28.8	
	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳	7.6公米	810	コッペパン・さとう	なたね油	Cx /W AV H			
20		肉だんご		にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ	はるさめ		がらスープ・しょうゆ	648	786	
水					しいたけ・しょうが			チキンコンソメ	24.2	28.6	
	ひじきとチーズの鉄こつサラダ	ハム	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう	なたね油	しょうゆ			
121	大根のたまごとじどんぶり (麦ごはん)     牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	精白米・精麦   さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	670	835	
<b>k</b>		大豆	小にほし			でんぷん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	04.6	00.0	
	野菜のポン酢あえ			小松菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ポン酢	24.6	28.8	
	黒糖パン・レーズンパン(小のみ)		牛乳			黒糖パン					
	牛乳	0'-73		101 P1 . # 1. 12 1. 11. 2	たまわぎ エリング トーリ	レーズンパン (小のみ)	4-11_ = 554	という海、エモンマンハコ	745	919	
22		ベーコン   とり肉		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・エリンギ・セロリ しょうが	精麦 米粉・でんぷん	オリーブ油なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ しょうゆ			
金		肉だんごのあま煮 (小のみ)			/ 17	1-10/0 (1003/10	жистаци	J & 7 / 7	Ī		
	フレンチサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		27.1	34.1	
	大福アイス (小中のみ)					大福アイス (小中のみ)					
	麦ごはん・牛乳	41.15 - 16 - 3 - 1 - 1	牛乳			精白米・精麦			671	833	
25		さばの塩こうじ焼きかつおぶし		ほうれん草	キャベツ		ごま	しょうゆ・ポン酢			
(73)	おかかめた   みそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	大根・たまねぎ		<u>_</u>	にぼし(だし)	25.3	29.7	
	わかめごはん・牛乳		牛乳	3.5		精白米		わかめごはんのもと	655	801	
26	ころぬどろものたまごとじ	たまご・とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)			
	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	ほうれん草・金時にんじん	切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	27.7	32.6	
	小型コッペパン・牛乳	le la tel co	牛乳	12 ) 10 )	the same of the sa	コッペパン	ula 11 . mobile	1 . 2.6. 50102500 4.3	604	701	
	スパゲティバジルソース カラフルサラダ	とり肉・ベーコン		にんじん ブロッコリー・にんじん	キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく きゅうり・とうもろこし	スパゲティ さとう	オリーブ油・バターなたね油	しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉			
(-3	カフフルリフタ   ネーブルオレンジ(小中のみ)			) I ) I VENUN	ネーブルオレンジ(小中のみ)		ऊ / ८ गळा मा		24.1	27.7	
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま				
20	ヒレカツ	ヒレカツ					なたね油	中濃ソース (小中のみ)	732	876	
28	ゆで野菜	1. 2 5 9 9		ブロッコリー・にんじん	キャベツ			12.22 (2.50) (2.51) - 1 - (1.51)			
	   赤だし   みかんクレープ(小中のみ)	とうふ・みそ		ねぎ	大根・たまねぎ	おかんカレープ (小田の7-)		けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	27.2	31.3	
	かかんソレーノ (小甲のみ)				<u> </u>	みかんクレープ (小中のみ)		l l			

## 2月学校給食栄養量(19回平均)

エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄分 亜鉛 ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 食塩 g 脂肪エネルギー比 g mg μg g 小学生 (中学年) 25.3 20.7 28.2% 97 2.6 3.1 230 0.60 0.60 40 5.5 2.6 660 364 116 3.2 3.7 259 0.75 0.67 47 6.6 3.2





▼さらに詳しい情報はこちらから▼





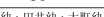
※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。 ※4日コッペパン(袋入り)については、アレルゲンが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。

%「ふるさとの食再発見週間」(2 月は $18\sim21$ 日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。





# 2月分學做給食獻並表

平成31年2月1日高松市教育委員会(公財)高松市学校給食会

日 (曜	#X-2-73	(赤) おもに体 おもにたんぱく質 魚·肉·たまご·豆·豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(緑) おもに おもにカロテン 緑黄色野菜	使 用 す る 食 「 に体の調子を整えるもの おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	(黄) おもにエネルキ おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	ドーのもとになるもの おもに脂質 油脂類・種実類		栄養 小学校 エネルギ たんぱ・	(kcal)
	コッペパン・牛乳 クリームシチュー	とり肉	牛乳 牛乳・生クリーム・チーズ	にんじん	たまねぎ	コッペパン じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	640	787
(金	ツナサラダ	まぐろの油づけ			キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	ごま油	しょうゆ	27.0	32.7
	│ チーズ │ わかめごはん・牛乳		チーズ 牛乳			*主户 V.		わかめごはんのもと	27.0	02.7
		てんぷら・うずらたまご				精白米 さといも			618	727
(J.	煮こみおでん 	牛肉・あつあげ・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ		
	が 小松菜のおかかあえ ぽんかん コッペパン・牛乳	かつおぶし	H-101	小松菜・にんじん	もやし ぽんかん	コッペパン		しょうゆ	24.1	27.7
	10 6.13	ぶた肉	牛乳					   トマトケチャップ・ぶどう酒	638	765
5 少	(1)	白いんげん豆・大豆		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	ウスターソース・チキンコンソメ		
	* ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		チーズ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油 小魚入りアーモンド		28.0	32.9
	小黒人りアーモント   ごはん・いかなごのつくだ煮・牛乳		生乳・いかなごのつくだ煮			   精白米	小無人りアーモント			
(z)	ドルがいナのスぽて来	ぶた肉・牛肉	140 110 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 00 0	にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにゃく さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ	22.8	761
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ・もやし・たくあん	the first standards	ごま	しょうゆ	22.0	20,2
	麦ごはん・牛乳 いかのいそべあげ	トッツァ	牛乳 青のり		しょうが	精白米・精麦 でんぷん・米粉	なたね油	しょうゆ	678	842
	食べて菜のごま酢あえ	V 1/3"	FI V J J	食べて菜	もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
	さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・しめじ	さつまいも		にほし(だし)	24.3	28.7
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			661	792
8 金	大豆といんげん豆のシチュー ブロッコリーのサラダ	ぶた肉・大豆 白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ ブロッコリー	たまねぎ・エリンギ・セロリ 大根・とうもろこし・レモン	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ ドレッシング		
	アーモンド入りチーズ		アーモンド入りチーズ	76939-	人似・とりもろこし・レモン			F U 9 9 9 9	26.8	31.3
1:	大豆ごはん・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ (だし)	648	764
(J	くさわかめのさんひら	てんぷら	くきわかめ	100 100 1-300	ごぼう・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん	23.7	27.4
	~ │ けんちん汁 │ コッペパン・牛乳	とうふ・油あげ	牛乳	にんじん・ねぎ	大根	さといも コッペパン		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.1	21.4
1: (7)	チリコンカーン	金時豆・ぶた肉	744	トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース チキンコンソメ・チリパウダー	626	752
(>1	大根のチーズサラダ		チーズ		大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	24.7	29.5
	りんご		牛乳・味つけのり		りんご	* 本 六 小				
	ごはん・味つけのり・牛乳 こうやどうふのたまごとじ アーモンドあえ	とり肉・たまご・こうやどうふ	十乳・味りりのり	にんじん・さやいんげん 小松菜・にんじん	たまねぎ・ほししいたけ	精白米 さとう さとう	アーモンド	しょうゆ	616	856
'	プリン (中のみ)			7-122 10-10-10	8 ( )	プリン (中のみ)	, 271		28.2	35.6
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			671	849
1: (金	5 あつあげと根菜の煮もの	あつあげ・ぶた肉 つくね・みそ		にんじん・さやいんげん にんじん	ごほう・れんこん・しょうが	こんにゃく・さとう	ごま油	しょうゆ・にほし(だし)	0/1	015
/11	<sup>2</sup> つくね汁 納豆	納豆			えのきたけ・しめじ・太ねぎ・しょうが   キャベツ・もやし・たまねぎ・太ねぎ			にほし (だし) がらスープ・しょうゆ	27.3	33.4
18	みそラーメン・牛乳 B	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん	とうもろこし・きくらげ・にんにく	中華めん・さとう	ごま油	中華スープねり状	681	825
(月	1 /2 0 17/3 3 47 17	小えび粉つき					なたね油		29.5	35.7
	りんごのタルト	しゅ ナナデ	<b>开</b> 型	12 1 10 1 10 H	++ h # 151 1 1 1 + 14	りんごのタルト		1 , 2 , 6 7, 6 7 14 14 6 501 (421 \ > 7 50 (421 \	2010	
19	9   親子どんぶり・牛乳   小松菜とたくあんのごまあえ	とり肉・たまご	牛乳	にんじん・ねぎ 小松菜	たまねぎ・ほししいたけ もやし・たくあん	精白米・さとう・でんぷん	ごま	しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	589	689
(4)	ネーブルオレンジ			1 levale	ネーブルオレンジ				24.1	27.7
	麦ごはん・ひじきのり・牛乳		牛乳・ひじきのり			精白米・精麦			607	758
(z)	八宝菜 大根のごまドレッシングあえ	ぶた肉・うずらたまご なると	7/8	にんじん	たまねぎ・はくさい・たけのこ しいたけ・しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ	23.7	27.8
			こんぶ 牛乳	1000	大根・とうもろこし	黒糖パン		1 2 7 2 2 7		
2	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	スパゲティ	なたね油	トマトピューレ・トマトケチャップ ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ	644	765
, ,	/ アーモンドサラダ チーズ		チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	27.8	32.6
	麦ごはん・牛乳 2 さばのみそだれかけ	さば・みそ	牛乳		しょうが	精白米・精麦 さとう	ごま	みりん	685	872
金	ゆかりあえ			ほうれんそう・にんじん	もやし	W1. S	J. J. M	しょうゆ・赤じそ粉	28.3	35.8
	切りぼし大根のふくめ煮 梅ちりめんごはん・牛乳	てんぷら・油あげ	牛乳	にんじん・さやいんげん	切りぼし大根・しいたけ	さとう 精白米	なたね油・ごま油	しょうゆ・みりん 梅ちりめんごはんのもと		
<b>2</b> :	5 オリーブとんの肉じゃが	ぶた肉 (オリーブとん)	1 1 1	にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ	643	752
() <del>.</del>	こんぶあえ いよかん		塩こんぶ	小松菜・にんじん	もやし いよかん		ごま	しょうゆ	22.4	25.5
20		牛肉	牛乳・チーズ	トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆 にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	がらスープ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・からし粉	689	847
	海そうサラダ ヨーグルト		海そうミックス ヨーグルト	にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	21.7	25.1
	きな粉あげパン・牛乳	きな粉	牛乳			コッペパン・さとう	なたね油		645	732
(z)	7 野菜のスープ煮 花野菜サラダ	ベーコン		にんじん・パセリ ブロッコリー	たまねぎ・しめじ・セロリ カリフラワー・とうもろこし・レモン	じゃがいも さとう	なたね油 なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	21.7	24.2
	コッペパン・いちごジャム・牛乳 B ポークシチュー	ぶた肉・ベーコン	牛乳 牛乳・生クリーム・チーズ	17/10/	たまねぎ・エリンギ	コッペパン・いちごジャム じゃがいも・小麦粉	バター・なたね油	がらスープ・チキンコンソメ	670	807
23	-)	ミックスビーンズ	140 ±277-417-X						05.0	00.5
	<sup>*</sup> ミックスビーンズサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・レモン	さとう	ごま油	しょうゆ	25.6	30.7

#### 2月学校給食栄養量(19回平均)

▼さらに詳しい情報はこちらから▼

-/-		± (100)	-5/												
		エネルギー	たんぱく質	脂	質	カルシウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミンA	ビタミン B1	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩
		kcal	g	g	脂肪エネルギー比	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小	学生(中学年)	646	25.4	19.4	27.0%	356	92	2.5	3.2	233	0.66	0.62	32	5.8	2.4
	中学生	786	30.1	22.3	25.5%	386	108	3.3	3.9	266	0.82	0.70	37	7.0	2.8









※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

%「ふるさとの食再発見週間」(2 月は 7, 8 日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。



## 2月分學做給食献立長

平成31年2月1日 高松市教育委員会 (公財) 高松市学校給食会

			使用する食品名 栄養価										
日	4	***	(赤)おもに体	をつくるもの	(緑)おもに			ギーのもとになるもの		小学校			
曜	翟)	献立名	献立名おもにたんぱく質		おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギ			
			魚・肉・たまご・豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類		たんぱく	く質 (g)		
	_ <u>_</u>	麦ごはん・牛乳	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	牛乳			精白米・精麦	ate ate. In Note	1 2 2 2 7 10 1	662	820		
1	4 -	いわしの香りあげ ゆかりあえ	いわし粉つき		小松菜	もやし	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん しょうゆ・赤じそ粉		020		
(金	<b>t</b> z/  -	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	大根			にほし (だし)	25.2	29.8		
		節分豆	節分豆							25.2	25.0		
		コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			COC	750		
4	4	チリコンカーン	金時豆・ぶた肉		トマト・パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	トマトケチャップ・ウスターソース	626	752		
(月	月)  -	 大根のチーズサラダ		チーズ		大根・きゅうり・とうもろこし			ドレッシング	215			
		りんご		, ,,		りんご				24.7	29.5		
Г	-	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			685	872		
5		さばのみそだれかけ	さば・みそ		153118315131	しょうが	さとう	ごま	みりん		072		
	-	ゆかりあえ 切りぼし大根のふくめ煮	てんぷら・油あげ		ほうれんそう・にんじん にんじん・さやいんげん	もやし 切りぼし大根・しいたけ	さとう	なたね油・ごま油	しょうゆ・赤じそ粉しょうゆ・みりん	28.3	35.8		
	_	大豆ごはん・牛乳	牛肉・大豆・油あげ	牛乳	にんじん	えだ豆	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ・こんぶ(だし)	648	764		
6		くきわかめのきんぴら	てんぷら	くきわかめ		ごぼう・れんこん	さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん				
(>3	$\rightarrow$	けんちん汁	とうふ・油あげ		にんじん・ねぎ	大根	さといも		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	23.7	27.4		
	-	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			661	792		
7	'	大豆といんげん豆のシチュー	ぶた肉・大豆 白いんげん豆・ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・エリンギ・セロリ	じゃがいも・小麦粉	なたね油・バター	ぶどう酒・チキンコンソメ	001	, 52		
休	<b>F</b> ) -	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー	大根・とうもろこし・レモン			ドレッシング	26.8	31.3		
	-	アーモンド入りチーズ		アーモンド入りチーズ						20.0	51.5		
-		麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			678	842		
8		いかのいそべあげ 食べて菜のごま酢あえ	トッカ・	青のり	食べて菜	しょうが もやし	でんぷん・米粉 さとう	なたね油 ごま	しょうゆ				
4		さつまいものみそ汁	油あげ・みそ		ほんじん・ねぎ	*************************************	さつまいも	<u></u>	にぼし(だし)	24.3	28.7		
Г	_	ごはん・味つけのり・牛乳	111111111111111111111111111111111111111	牛乳・味つけのり	,,,,,,,		精白米		(100)	610	701		
12	2	 じゃがいものそぼろ煮	牛肉・ぶた肉		にんじん	たまねぎ・えだ豆	じゃがいも・こんにゃく	なたね油	しょうゆ	619	761		
伙	×) [		1 1 2 22/21		1270 070		さとう・でんぷん			22.8	26.2		
	_	キャベツのたくあんあえ わかめごはん・牛乳		牛乳		キャベツ・もやし・たくあん	精白米	ごま	しょうゆわかめごはんのもと				
	ŀ		<b>アル</b> どん・みずらわまで				付口不 さといも		-	618	727		
13	3	煮こみおでん	てんぷら・うずらたまご 牛肉・あつあげ・みそ	こんぶ	にんじん	大根	こんにゃく・さとう		しょうゆ				
(2)	- 1	小松菜のおかかあえ	かつおぶし		小松菜・にんじん	もやし			しょうゆ	24.1	27.7		
	$\rightarrow$	ぽんかん	10.1 To 1	11.00	1-1101	ぽんかん		F 5 7 71	ha ha a m				
14	4	セルフフィッシュバーガー・牛乳	さけフライ	牛乳	にんじん	キャベツ	コッペパン	なたね油	タルタルソース	652	859		
(木	<b>k</b> )	ミネストローネ	ベーコン		トマト・にんじん パセリ	たまねぎ・かぶ・セロリ・にんにく	じゃがいも・さとう	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 トマトパウダー・チキンコンソメ	25.5	32.2		
4.5		親子どんぶり・牛乳	とり肉・たまご	牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・ほししいたけ	精白米・さとう・でんぷん		しょうゆ・みりん・けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	589	689		
15  (金	(4	小松菜とたくあんのごまあえ			小松菜	もやし・たくあん		ごま	しょうゆ	-			
	$\rightarrow$	ネーブルオレンジ		林樹 料 独 和 加		ネーブルオレンジ	Jeli J. M. Jeli de			24.1	27.7		
,	_	麦ごはん・ひじきのり・牛乳	ぶた肉・なると	牛乳・ひじきのり		たまねぎ・はくさい・たけのこ	精白米・精麦			607	758		
(月		八宝菜	ー うずらたまご		にんじん	しいたけ・しょうが	でんぷん	なたね油	しょうゆ・チキンコンソメ				
		大根のごまドレッシングあえ		こんぶ	にんじん	大根・とうもろこし			ドレッシング	23.7	27.8		
	-	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			671	849		
19		あつあげと根菜の煮もの つくね汁	あつあげ・ぶた肉 つくね・みそ		にんじん・さやいんげん にんじん	ごぼう・れんこん・しょうが えのきたけ・しめじ・太ねぎ・しょうが	こんにゃく・さとう	ごま油	しょうゆ・にほし (だし) にほし (だし)				
	-	<u></u> 納豆	納豆			Z03221) . C0C . W443 . C1. 1/1/.			(/CU)	27.3	33.4		
Г	$\neg$			<b>小</b> 型	17 18 1	キャベツ・もやし・たまねぎ・太ねぎ	中華なり タレミ	~ + 5.h	がらスープ・しょうゆ	CO1	005		
20	0	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	<b>牛乳</b>	にんじん	とうもろこし・きくらげ・にんにく	中華めん・さとう	ごま油	中華スープねり状	681	825		
小水	. 1	小えびのからあげ	小えび粉つき				h / mar a l	なたね油		29.5	35.7		
	_	りんごのタルト 梅ちりめんごはん・牛乳		牛乳			りんごのタルト 精白米		梅ちりめんごはんのもと				
			No. b. phr. ( )	1 40	1.0 1.10	h de la 300 % hom	じゃがいも	J. J. 1-34		643	752		
21	<b>k</b> ) L	オリーブとんの肉じゃが	ぶた肉 (オリーブとん)		にんじん	たまねぎ・えだ豆	こんにゃく・さとう	なたね油	しょうゆ				
4.1	-	こんぶあえ		塩こんぶ	小松菜・にんじん	もやし		ごま	しょうゆ	22.4	25.5		
	_	いよかん コッペパン・牛乳		牛乳		いよかん	コッペパン						
	ı		ぶた肉	140	1-12-	hh ) 3rd		* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	トマトケチャップ・ぶどう酒	638	765		
22		ポークビーンズ	白いんげん豆・大豆		にんじん・トマト	たまねぎ	じゃがいも・さとう	なたね油	ウスターソース・チキンコンソメ	<u> </u>			
\ <u>.stz</u>	7	チーズサラダ		チーズ		キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油		28.0	32.9		
		小魚入りアーモンド 小型黒糖パン・牛乳		<b>片</b> 剪			目物はいの	小魚入りアーモンド					
				牛乳		たまねぎ・エリンギ・えだ豆	黒糖パン		トマトピューレ・トマトケチャップ	644	765		
<b>25</b>	_	スパゲティミートソース	牛肉・ぶた肉		にんじん	にんにく	スパゲティ	なたね油	ぶどう酒・ウスターソース・チキンコンソメ				
H	-/	アーモンドサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	アーモンド・なたね油	しょうゆ	27.8	32.6		
	_	チーズ	المال علم على المال علم على المال	チーズ									
	- 1	きな粉あげパン・牛乳	きな粉	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・しめじ・セロリ	コッペパン・さとう じゃがいも	なたね油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	645	732		
26	6	野巫(/) スーフ石	' '		ブロッコリー	カリフラワー・とうもろこし・レモン	さとう	なたね油	N D/N   /   Us / W   / T Y U Z / / /	21.7	24.2		
26 火	(6 k)	野菜のスープ煮 花野菜サラダ				1 - 2	t	1	1				
	(6 と)	花野菜サラダ	生肉	生到・チーブ	トマト・にノビノ	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦・じゃがいも	たたわ油・バター	がらスープ・ぶどう酒・ウスターソース	680	247		
27	(6 k) -	花野菜サラダ ハヤシライス(麦ごはん)・牛乳	牛肉	牛乳・チーズ	トマト・にんじん	にんにく	精白米・精麦・じゃがいも 小麦粉・さとう	なたね油・バター	チキンコンソメ・からし粉	689	847		
27	(6 火) (7 k)	花野菜サラダ ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳 海そうサラダ		海そうミックス	トマト・にんじん			なたね油・バター		689	847 25.1		
27	(6 人) (7 人)	花野菜サラダ ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳 海そうサラダ ヨーグルト		海そうミックス ヨーグルト	にんじん	にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし	小麦粉・さとう	なたね油・バター	チキンコンソメ・からし粉 ドレッシング				
(火 27 (水	(6 人) (7 k)	花野菜サラダ ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳 海そうサラダ ヨーグルト ちらしずし・牛乳		海そうミックス ヨーグルト		にんにく		なたね油・バター	チキンコンソメ・からし粉				
(火 27 (水 28	(6 k) - (7 k) - (8 k) - (8 k)	花野菜サラダ ハヤシライス (麦ごはん)・牛乳 海そうサラダ ヨーグルト	えび・油あげ・こうやどうふ	海そうミックス ヨーグルト	にんじん	にんにく キャベツ・きゅうり・とうもろこし ごぼう・えだ豆・ほししいたけ	小麦粉・さとう	なたね油・バター	チキンコンソメ・からし粉 ドレッシング しょうゆ・こんぶ (だし)	21.7	25.1		

## 2月学校給食栄養量(19回平均)

エネルギー たんぱく質 カルシウム マグネシウム 鉄分 脂質 亜鉛 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 食塩 g脂肪エネルギー比 g mg mg mg mg mg mg μg mg 18.9 26.5% 223 24.8 346 0.60 33 2.4 644 92 2.5 3.2 0.64 2.8 中学生 782 29.4 21.7 25.0% 370 108 3.1 3.8 251 0.80 0.67 38 6.6





喇



※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」(2月は7,8日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。

## 国分寺・鬼無



# 2月分學做給食獻並表

平成31年2月1日高松市教育委員会(公財)高松市学校給食会

					使用する食	品 名			栄	養価
    (阿	献立名	(赤) おもに体 おもにたんぱく質		(緑) おもに おもにカロテン	C体の調子を整えるもの おもにビタミンC	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ギーのもとになるもの おもに脂質	調味料他	<b>小学校</b> エネルギ	中学校
	麦ごはん・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう 精白米・精麦	油脂類・種実類		たんぱく	
	をこはん・千孔 いわしのかば焼き風	いわし粉つき	T-4L		しょうが	付口不・相及 さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん	659	784
1 (4		1 15 313 = 0		ブロッコリー			or charge			
/3	大根のみそ汁	油あげ・みそ	わかめ	金時にんじん・ねぎ	大根			にほし(だし)	25.7	29.7
	節分豆(小中のみ)	節分豆(小中のみ)								
	コッペパン・牛乳	大豆・とり肉	牛乳		カまわぎ、エリンゼ、ミギ豆	コッペパン じゃがいも・小麦粉		トマトピューレ・ぶどう酒	679	818
( J		ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆   にんにく	さとう	なたね油・バター	ウスターソース・チキンコンソメ		
()	海そうサフタ		海そうミックス		キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	ごま・ごま油・なたね油	しょうゆ	27.6	32.9
	ぽんかん (小中のみ)	b 4 h n = 3 b 4 4 / 1 - h n 7 /	al- and		ぽんかん(小中のみ)	hete of a Me				
,	ごはん・あさりのつくだ煮 (小中のみ)・牛乳 5 こんぶと根菜のうま煮	とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう・れんこん	精白米 こんにゃく・さとう・でんぷん	ごま油	しょうゆ	654	819
	付 石かり汁	さけ・みそ	2,000	1270 070	はくさい・太ねぎ	じゃがいも	- STM	けずりぶし (だし)・こんぶ (だし)	00.5	0.4.5
L	チーズ(小中のみ)		チーズ (小中のみ)						28.5	34.5
1	コッペパン・牛乳		牛乳	10 10 10 11	L de 1, de 90,00 - 11 x 120	コッペパン		188 m	615	746
(7)	が だぼうのクリームシチュー 大根サラダ	とり肉・大豆・ベーコン	牛乳・生クリーム わかめ	にんじん・パセリ にんじん	たまねぎ・ごぼう・エリンギ 大根・きゅうり	小麦粉 さとう	なたね油・バターなたね油・ごま油	がらスープ・チキンコンソメ しょうゆ	26.6	31.8
	麦ごはん・味つけのり・牛乳	7.27 77 7452510	牛乳・味つけのり	V270 070	MR 2 W ) Y	精白米・精麦	द्वार्थ्याम ८ इसम			
7	魚のごまあげ	メルルーサ			しょうが	でんぷん・米粉	なたね油・ごま	しょうゆ	714	884
(7	ブロッコリーのあま酢あえ	M. b. v		ブロッコリー・にんじん	とうもろこし	さとう		しょうゆ	28.0	32.9
	うちこみ汁	油あげ・みそ	牛乳	金時にんじん・ねぎ にんじん	大根・しいたけ	うどん 魅力・ 料表・ メレネ	ごま油・ごま	にぼし (だし) しょうゆ・チキンコンソメ		
8	キムチごはん (麦入り)・牛乳	ぶた肉	1.40	にんじん	はくさいキムチ・えだ豆・しょうが もやし・きゅうり・にんにく	稍日米・稍麦・さとう   さとう	ごま・ごま油	しょうゆ・テキンコンソメ	607	842
	b トック入りわかめスープ	ハム	わかめ	ねぎ	たまねぎ	トック	なたね油・ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	20.0	97.0
	ミックスナッツ (中のみ)						ミックスナッツ(中のみ)		20.8	27.8
1	麦ごはん・牛乳	like to the contract of the	牛乳	1-101 4-10-11 1 10		精白米・精麦	-0 h ) l	1	612	768
Ü		焼きどうふ・ぶた肉・みそ		にんじん・チンゲンサイ・ねぎ 食べて菜・金時にんじん	たまねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく   もやし	さとう・でんぷん さとう	ごま油・ごま	しょうゆ・一味とうがらし しょうゆ	24.8	29.0
		30 J. 161 7 7	H- 101		はくさい・たまねぎ・もやし	中華めん・さとう		がらスープ・チキンコンソメ	C10	505
	みそラーメン・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ねぎ	にんにく	でんぷん	ごま油	しょうゆ・トウバンジャン	619	767
(7)				金時にんじん	れんこん	さつまいも	なたね油		23.3	28.5
	ぽんかん(小中のみ)				ぽんかん (小中のみ)			トマトケチャップ・ウスターソース		
١.	チキンライス(麦入り)・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米・精麦	バター・なたね油	ぶとう酒・チキンコンソメ	632	742
1	4 コールスローサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油			
	プ オニオンスープ ヨーグルト(小中のみ)	ベーコン	ヨーグルト (小中のみ)	にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ		なたね油	がらスープ・チキンコンソメ・しょうゆ 	22.7	25.6
	麦ごはん・ひじきのり(小中のみ)・牛乳		牛乳・ひじきのり(小中のみ)			精白米・精麦			054	015
<b>1</b> (会	5 牛肉と野菜のうま煮	牛肉・うずらたまご		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	なたね油	しょうゆ・みりん	654	815
(3	小松菜ともやしのあえもの	まぐろの油づけ		さやいんげん 小松菜		こんにゃく・さとう	ごま	しょうゆ・ポン酢	25.2	29.7
F	きなこあげパン・牛乳	きなこ	牛乳	<b>万华公来</b>	もやし	コッペパン・さとう	なたね油	Ca 7W · W z BF		
	8 はくさいと内だくごのフープ	肉だんご	7.75	にんじん・ねぎ	はくさい・たまねぎ・たけのこ	はるさめ	3.7.2.1.11	がらスープ・しょうゆ	648	786
(F	3)				しいたけ・しょうが		de de La Nila	チキンコンソメ	24.2	28.6
	ひじきとチーズの鉄こつサラダ         大根のたまごとじどんぶり (麦ごはん)	ハム	チーズ・ひじき	にんじん	キャベツ	さとう 精白米・精麦	なたね油	しょうゆ		
1	9 牛乳	たまご・ベーコン	牛乳	にんじん・ねぎ	大根・しいたけ	さとう・でんぷん	なたね油	しょうゆ・みりん・チキンコンソメ	670	835
10	大豆と小にぼしのあげ煮	大豆	小にぼし			でんぷん・さとう	なたね油・ごま	しょうゆ	24.6	28.8
-	野菜のポン酢あえ			小松菜	もやし・キャベツ			しょうゆ・ポン酢	21.0	20.0
	黒糖パン(幼小のみ) レーズンパン(小のみ)		牛乳			黒糖パン (幼小のみ) レーズンパン (小のみ)				
	コッペパン(中のみ)・牛乳		1 40			コッペパン (中のみ)			745	919
	0 リゾット	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・エリンギ・セロリ	精麦	オリーブ油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
(7)	C 7   9 (7 / 7 / 7 / 7 / 7 / 7 / 7 / 7 / 7 / 7	とり肉			しょうが	米粉・でんぷん	なたね油	しょうゆ		
	肉だんごのあま煮(小のみ) フレンチサラダ	肉だんごのあま煮 (小のみ)			キャベツ・きゅうり・とうもろこし	さとう	なたね油		27.1	34.1
	大福アイス(小中のみ)				11177 2 9 7 9 7 2 7 8 9 2 0	大福アイス (小中のみ)	-\$-7C4\$(III			
	麦ごはん・牛乳		牛乳			精白米・精麦			670	831
2		さばの塩こうじ焼き		1-21	,				070	031
(7	<sup>☆</sup> おかかあえ みそ汁	かつおぶし 油あげ・みそ		ほうれん草 にんじん・ねぎ	キャベツ 大根・たまねぎ		ごま	しょうゆ・ポン酢 にぼし (だし)	25.1	29.5
	わかめごはん・牛乳	1Дауу) - Ф.С	牛乳	12/00/01/142	NIK ICA140	精白米		わかめごはんのもと	655	801
2 (会	2 こうやどうふのたまごとじ	たまご・とり肉・こうやどうふ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・ほししいたけ	さとう		しょうゆ・けずりぶし (だし)		
/3	切りぼし大根のあえもの		こんぶ	ほうれん草・金時にんじん	切りぼし大根・とうもろこし	さとう	ごま油	しょうゆ	27.7	32.6
	小型コッペパン・牛乳	とり肉・ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ・カキわギ・エリンギ・フィン	コッペパン スパゲティ	+11	しょみか、どじみ端、エキンマンハン・パンパッ 姉	605	703
(月	5 スパゲティバジルソース カラフルサラダ	C 1M · · · ·		ブロッコリー・にんじん	キャベツ・たまねぎ・エリンギ・にんにく きゅうり・とうもろこし	さとう	オリーブ油・バターなたね油	しょうゆ・ぶどう酒・チキンコンソメ・バジル粉		
	ネーブルオレンジ(小中のみ)			, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	ネーブルオレンジ (小中のみ)				24.3	27.9
	赤飯・牛乳	あずき	牛乳			精白米・もち米	ごま	D. Dille	790	976
2	ヒレカツ 6 ゆで野菜	ヒレカツ		70 m = 11. 12 1 10 1	t. 14 0° W		なたね油	中濃ソース(小中のみ)	732	876
Ū		とうふ・みそ		ブロッコリー・にんじん ねぎ	大根・たまねぎ			けずりぶし(だし)・こんぶ(だし)	07.0	01.0
	みかんクレープ(小中のみ)				THE TENTAL	みかんクレープ (小中のみ)		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	27.2	31.3
		the the same of th	als with	10.10	たまねぎ・えだ豆・セロリ	精白米・精麦	4 4 1 N	がらスープ・ぶどう酒・トマトケチャップ	720	007
2	カレーライス(麦ごはん)・牛乳   7	牛肉・レンズ豆	牛乳	にんじん	にんにく	じゃがいも・小麦粉	なたね油	ウスターソース・とんかつソース・しょうゆ チャツネ・カレー粉・チキンコンソメ	730	907
(7)	にんじんサラダ	まぐろの油づけ		にんじん	きゅうり・たまねぎ・セロリ	さとう	オリーブ油	りんご酢	25.9	30.5
	小にぼし (小中のみ)		小にぼし (小中のみ)			detects to the state of		-#	20.0	00.0
2	菜めし (麦入り)・牛乳 8日 あつあげとひじきのうま煮	あつあげ・牛肉	牛乳 ひじき	にんじん・さやいんげん		精白米・精麦 こんにゃく・さとう	なたね油	菜めしごはんのもと しょうゆ・みりん	612	731
(7	大根の香りあえ	めつめり・十円	ちりめん	にんじん	大根・きゅうり・すだち	さとう	・よノこりは日	しょうゆ	25.1	29.0
	1 THE T   1 THE	1		· · ·	<u>, , , , , , , , , , , , , , , , , , , </u>		1			

### 2月学校給食栄養量(19回平均)

| ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄分 亜鉛 g mg mg mg mg μg mg 25.5 2.6 0.58 小学生 (中学年) 20.1 27.5% 370 98 2.7 3.1 232 37 5.5 0.60 中学生 3.3 260 43 3.0 809 30.2 23.4 26.1% 400 117 3.7 0.75 0.65 6.6





▼さらに詳しい情報はこちらから▼





※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。 ※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。 ※調味料は、アレルゲンのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。

※ドレッシング、チキンコンソメは乳・卵抜きを使用しています。 ※米粉パンには、小麦粉とグルテン(小麦粉たんぱく質)が入っています。

※「ふるさとの食再発見週間」(2月は18~21日)に、郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立の日をかがわ「地産地消」運動キャラクターの讃太くんマークでお知らせします。