令和3年度 2月 使用食材一覧表 ※牛乳 (200ml) は毎日つきます 【表示単位】エネルギー:kcal 脂質:% **山県市立伊自良南小学校** ざいりょう 日付 こんだて名 日付 こんだて名 おもに体の調子を おもに体の調子を おもに体をつくるも おもに体をつくるも のもとになる食品 調味料 のもとになる食品 調味料 とになる食品(赤) 整える食品(緑) とになる食品(赤) 整える食品(緑) (黄) 小型パン コッペパン 15 黒パン 黒パン (火) 照り焼きチキン (火) スパケ・ティナホ・リタン ベーコン 玉ねぎ にんじん スパゲッティ 塩 洋風スープ 鶏肉 しょうゆ 酒 みりん キャベツ きゅうり チーズ サラダ油 コールスローサラダ コールスロート゛レッシンク゛ マッシュルーム トマトピューレ ケチャップ こしょう 大豆の包み揚げ ホールコーン ●大豆の包み揚け 大豆油 608 777 脂質 クリームシチュー 玉ねぎ にんじん 注風スープ 塩 ブロッコリーのサラタ ブロッコリー キャベツ コールスロードレッシンク ベーコン チーズ サラダ油 マーガリン 脂質 34 脱脂粉乳 ハ°ヤリ じゃがいも 小麦粉 こしょう ホールコーン 32 2 ビビンバ丼 牛肉 豚肉 しょうが にんにく 米 大麦 しょうゆ みりん 16 麦ごはん 米 大麦 (水) (水) ちくわの磯辺揚げ 油場げ にんじん ほうれん草 サラダ油 砂糖 塩 こしょう 豆板醤 たくわ 小麦粉 米粉 もやし 切干大根 青のり粉 大豆油 ごま 697 焼きシューマイ 三色和え キャベツ もやし しょうゆ みりん ごま 21.45 脂質 中華風コーンスープ 玉ねぎ クリームコーン 片栗粉 サラダ油 中華スープ にんじん 599 塩 こしょう 豚汁 豚肉 油揚げ ごぼう 大根 里芋 ホールコーン ねぎ 脂質 3 大豆ごはん 大豆 にんじん 大麦 塩 薄口しょうゆ 22 赤味噌 煮干粉 ねぎ 17 イワシのかば焼き イワシ しょうが 片栗粉 米粉 酒 しょうゆ ソフト麺 ソフト麺 (木) (木) ミートソース 大豆油 砂糖 豚肉 ひきわり大豆 サラダ油 砂糖 にんにく しょうが 塩 デミグラスソース 玉ねぎ にんじん 小麦粉 マーガリン こしょう ケチャップ 青菜の和え物 キャベツ 小松菜 和風ドレッシング 749 ウスターソース 洋風スーフ セロリ 水煮トマト 625 脂質 ベイクドポテト 脂質 大根汁 わかめ 大根 生しいたけ だしパック 塩 皮付きポテト 塩 29 30 洋風スープ 塩 しょうゆ ほうれん草のソテ ほうれん草 もやし サラダ油 こんじん 4 ホールコーン わかめごはん わかめごはんの素 米 大麦 こしょう しょうゆ (金) 18 麦ごはん 肉じゃが 豚肉 玉ねぎ にんじん 砂糖 サラダ油 しょうゆ 酒 米 大麦 (金) ひこずり 鶏肉 かまぼこ 白菜 にんじん きぬさや じゃがいも だしパック 砂糖 酒 しょうゆ 香り和え 千切りたくあん ごま しょうゆ 焼き豆腐 糸こんにゃく ねぎ みりん エネルギ 水菜 キャベツ 生しいたけ 604 656 つくねの味噌かけ すまし汁 豆腐 えのきだけ 塩 しょうゆ ●レバー入り平つくね みりん 胎質 22 かまぼこ ねぎ だしパック 脂質 赤味噌 しょうゆ みりん カレーうどん 鶏肉 油揚げ にんじん 玉ねぎ 1食うどん だしパック 塩 みりん 煮びたし 小松菜 キャベツ (月) 21 干ししいたけ ねぎ 片栗粉 しょうゆ カレー 麦ごはん 米 大麦 -粉 (月) 麻婆豆腐 小麦粉 マーガリ ケチャップ ウスターソース 豚肉 豆腐 にんにく しょうが 砂糖 片栗粉 しょうゆ 酒 豆板醤 メンチカツ ●メンチカツ 大豆油 赤味噌 にら サラダ油 ごま油 中華スープ 650 697 焼き餃子 切干大根の和え物 切干大根 キャベツ 餃子 ●かんきつドレッシンク 脂質 バンサンス 錦糸卵 キャベツ にんじん 砂糖 ごま油 薄口しょうゆ 脂質 30 8 五月ごはん ごぼう モレレいたけ 米 大麦 塩 酢 鶏肉 油揚げ みりん 洒 29 (火) こんにゃく にんじん サラダ油 砂糖 22 麦ごはん だしパック しょうゆ 米 大麦 (火) サバの味噌煮 焼きししゃも ししゃも サバ 赤味噌 しょうが ねぎ 砂糖 みりん 酒 ゆかり和え キャベツ もやし ゆかり粉 つき大根の炒め煮 油揚げ 大根 にんじん 砂糖 サラダ油 だしパック みりん エネルギ 631 小松菜 584 しょうゆ しょうゆ 酒 白菜の味噌汁 赤味噌 わかめ 白菜 脂質 糸かまぼこのすまし汁 糸かまぼこ ねぎ にんじん だしパック 脂質 26 煮干粉 大根 27 わかめ えのきだけ 塩 しょうゆ 麦ごはん 揚げパン コッペパン 砂糖 米 大麦 シナモン 24 (水) 鶏肉のレモンソースかけ 米粉 片栗粉 塩 薄口しょうゆ 酒 (木) 鶏肉 大豆油 大豆油 砂糖 レモン果汁 こしょう しょうゆラーメン 阪肉 かると もやし にんじん 1食山華麺 中華スープ 塩 ほうれん草のお浸し こしょう しょうゆ 酒 ほうれん草 しょうゆ みりん 花かつお ねぎ サラダ油 キャベツ 711 こんにゃく ごぼう 含め煮 はんぺん 砂糖 だしパック 脂質 味噌けんちん汁 豆腐 油揚げ ごぼう 大根 ねぎ だしパック 干ししいたけ しょうゆ みりん 698 赤味噌 こんにゃく にんじん いんげん 31 脂質 10 米粉食パン 米粉食パン りんご りんご 26 (木) いちごジャム いちごジャム 麦ごはん 米 大麦 25 鮭のマヨネーズ焼き (金) 豚肉のあんからめ しょうが 鮭 チーズ 玉ねぎ エリンギ ハーフマヨネース゜ 塩 こしょう 豚肉 片栗粉 大豆油 酒 ウスターソース パセリ サラダ油 洋風ス-ごま油 砂糖 ようゆ 中華ス もやしサラダ もやし イタリアント・レッシング 磯香和え きざみのり ほうれん草 しょうゆ みりん ネルギー 704 ホールコーン もやし 674

ミネストローネ

カレーライス

福神漬け

れんこんサラダ

いちごヨーグルト

脂質 32

14

(月)

エネルギ

737

脂質 30 ベーコン

豚肉 チース

脱脂粉乳

●いちごヨーグルト

玉ねぎ にんじん

キャベツ 水煮トマト

にんにく しょうが

にんじん 玉ねぎ

れんこん きゅうり

りんごピューレ

福神漬け

キャベツ

●ABCマカロニ

サラダ油 マーガリン

小麦粉 じゃがいも

ごまトレッシング

じゃがいも

米 大麦

ケチャップ こしょう

塩 こしょう カレー粉

洋風スープ ケチャップ

ウスターソース しょうは

洋風スープ 塩

脂質 玉ねぎの白味噌汁

豚キムチ丼

もやしのナムル

中華スープ

31

28

(月)

618

脂質

26

油揚げ 豆腐

白味噌

わかめ

豚肉

玉ねぎ

えのきだけ ねぎ

玉ねぎ にんじん

●白菜キムチ

にんにく

ホールコー

キャベツ

わぎ

もわし

米 大麦

砂糖

春雨

サラダ油 ごま油

ナムルト・レッシンク

だしパック

しょうゆ

オイスターソース

中華スープ 塩

こしょう しょうゆ

[※] 学校給食摂取基準に示された栄養量で献立を作成しています。基準【エネルギー:650kcal 脂質:摂取エネルギー全体の20~30%】※ ●印の食材は「2月使用物資のアレルギー表」で、その他の加工品については

^{※ ●}印の食材は「2月使用物資のアレルギー表」で、その他の加工品については 「主食の配合品一覧表」「後期契約品のアレルギー表」で詳細を確認ください。 (アレルギー対応者のみ配付)