



令和2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】 100g: kcal 脂質:%

山県市立伊自良南小学校

日付	こんだて名	ざいりょう				日付	こんだて名	ざいりょう			
		おもに体をつくるものとなる食品(赤)	おもに体の調子を整える食品(緑)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	調味料			おもに体をつくるものとなる食品(赤)	おもに体の調子を整える食品(緑)	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)	調味料
1 (月)	麦ごはん 飛騨牛の韓国風肉じゃが	牛肉 花かつお	にんにく 玉ねぎ にら	米 大麦 ごま油 じゃがいも 砂糖 サラダ油	しょうゆ 酒 コチジャン	16 (火)	黒パン 鮭のマヨネーズ焼き	黒パン	玉ねぎ エリンギ パセリ	サラダ油 マヨネーズ	塩 こしょう 洋風スープ
エネルギー 627	ナムル		キャベツ 小松菜 にんじん	ナムルドレッシング		エネルギー 688	もやしサラダ	もやし コーン にんじん	イタリアンドレッシング		
脂質 25	春雨スープ		もやし ねぎ	春雨	中華スープ 塩 しょうゆ こしょう	脂質 31	ミネストローネ	ベーコン	玉ねぎ にんじん キャベツ 水煮トマト	じゃがいも ●ABCマカロニ	ケチャップ こしょう 塩 洋風スープ
2 (火)	食パン・いちごジャム いわしのフライ	●いわし開きフライ		食パン・いちごジャム	大豆油	17 (水)	麦ごはん 焼きしゅうまい	●れんこん入りしゅうまい		米 大麦	
エネルギー 760	コールスローサラダ		キャベツ コーン もやし	コールスロードレッシング		エネルギー 681	小松菜の煮びたし	油揚げ	小松菜 キャベツ	砂糖	薄口しょうゆ みりん だしパック
脂質 33	大豆のクリームスープ	大豆 ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん カリフラワー かぶ ブロッコリー	じゃがいも 小麦粉 マーガリン	塩 こしょう 洋風スープ	脂質 26	関東煮	●ミニがんもどき 昆布 うずら卵 はんぺん	大根 こんにゃく	里いも	だしパック 酒 しょうゆ みりん
3 (水)	麦ごはん さばの味噌煮 ブロッコリーの和え物	さば 赤みそ	しょうが ねぎ ブロッコリー	米 大麦 砂糖	みりん 酒	18 (木)	ソフト麺 ミートソース	豚肉 大豆 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 水煮トマト パセリ	サラダ油 小麦粉 砂糖 マーガリン	こしょう 洋風スープ 塩 デミグラスソース ケチャップ ウスターソース
エネルギー 678	沢煮碗	豚肉	大根 干しいたけ ごぼう えのきだけ にんじん みつば			エネルギー 753	バイクドポテト			ソフト麺 バター風味油	塩
脂質 30						脂質 31	海藻サラダ	海藻ミックス(つものま わかめ 干しわかめ 寒天)	キャベツ コーン	青じそドレッシング	
4 (木)	揚げパン かやくうどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ		コッペパン 砂糖 大豆油 冷凍うどん	シナモン	19 (金)	麦ごはん にじまの香味ソース	にじま	ねぎ しょうが 青じそ	米 大麦 砂糖	塩 薄口しょうゆ こしょう レモン果汁 しょうゆ
エネルギー 515	大根サラダ		干しいたけ 大根 にんじん コーン		しょうゆ 青じそドレッシング	エネルギー 634	かおり和え		キャベツ 白菜 せん切りたくあん	白ごま	しょうゆ だしパック
脂質 27	いよかん		いよかん			脂質 23	豚汁	豚肉 赤みそ 煮干し粉 豆腐	にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	里いも	
5 (金)	麦ごはん マーボー豆腐	豆腐 豚肉	にんにく しょうが にら	米 大麦 砂糖 サラダ油	しょうゆ 豆板醤 中華スープ 酒	22 (月)	麦ごはん 手作り卵焼き	ひじき 卵 まぐろ油漬け	玉ねぎ 干しいたけ	米 大麦 サラダ油 砂糖	塩 しょうゆ
エネルギー 693	焼き餃子	赤みそ 餃子		砂糖 かつくり粉 ごま油	中華スープ 酒	エネルギー 620	おひたし		小松菜 もやし にんじん		しょうゆ みりん
脂質 28	中華サラダ		キャベツ にんじん コーン チンゲンサイ	中華ドレッシング		エネルギー 620	えのみそ汁	油揚げ 豆腐 わかめ 煮干し粉 赤みそ	えのきだけ		
8 (月)	ひじきごはん 焼きししゃも 切干大根の和え物	ひじき 鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう 干しいたけ むき枝豆	米 大麦 砂糖 サラダ油	しょうゆ 酒 だしパック	脂質 28	プチりんごゼリー			プチりんごゼリー	
エネルギー 657	謎のすまし汁		切干大根 小松菜 にんじん	和風ドレッシング		エネルギー 722	昆布和え	塩昆布	キャベツ 白菜 にんじん		しょうゆ 中華スープ ウスターソース 酒 しょうゆ
脂質 28	りんご	玉麩 わかめ 豆腐	えのきだけ ねぎ		だしパック 塩 しょうゆ	脂質 30	たぬき汁	豆腐 赤みそ 煮干し粉	大根 ごぼう ねぎ しょうが こんにゃく	サラダ油	
9 (火)	米粉食パン ハムカツ			米粉食パン 小麦粉 バン粉 大豆油	ケチャップ ウスターソース	25 (木)	中華飯	豚肉 うずら卵 いか	しょうが たけのこ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 白菜 もやし ねぎ	米 大麦 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	酒 塩 こしょう しょうゆ 中華スープ 中華スープ 塩 しょうゆ こしょう
エネルギー 675	もやしのソテー		もやし コーン 小松菜		塩 こしょう 洋風スープ	エネルギー 602	ワンタンスープ			ワンタン麺	
脂質 30	ポテトスープ	ベーコン	玉ねぎ にんじん パセリ	じゃがいも	洋風スープ 塩 こしょう	脂質 24	フルーツゼリー		みかん缶 黄桃缶 パイナップル缶	●角切りりんごゼリー ●角切りみかんゼリー	
10 (水)	麦ごはん 鮎の甘だれかけ	鮎		米 大麦 米粉 大豆油 砂糖	酒 しょうゆ みりん	26 (金)	麦ごはん 鶏肉の照り焼き			米 大麦	しょうゆ 酒 みりん
エネルギー 635	含め煮	竹輪	大根 にんじん ごぼう いんげん こんにゃく	里いも 砂糖	だしパック みりん しょうゆ	エネルギー 599	おかか煮	花かつお	ほうれん草 白菜 コーン		しょうゆ みりん
脂質 24	大根のみそ汁	豆腐 煮干し粉 赤みそ 白みそ	大根 ねぎ			脂質 27	けんちん汁	油揚げ 豆腐 昆布	ごぼう 大根 にんじん	里いも	塩 しょうゆ だしパック
12 (金)	飛騨牛入りカレーライス	牛肉 脱脂粉乳 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん リンゴペースト	米 大麦 サラダ油 小麦粉 マーガリン じゃがいも	塩 こしょう しょうゆ 洋風スープ ケチャップ ウスターソース カレール	2月2日は、せつぶんです 「節分」とは「節変わり」といい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日を いいます。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに 大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。 節分にいった大豆をまくのは、 災いや災害をもたらす鬼の目を 打ち払うためだといわれます。 豆まきの後、年の数だけ食べ て1年の健康を祈ります。					
エネルギー 742	福神漬け		福神漬け			 豊(大豆)には栄養がたつ ぶり。豊に豊いたんばく眞 は体をつくるものとなるよ。 カルシウムやマグネシウム、 鉄などのミネラル、ビタミン E、ビタミンB、葉酸など 体によいさまざまな栄養素 も含まれているんだ。					
脂質 25	いちごヨーグルト	●いちごヨーグルト				 豊(大豆)には栄養がたつ ぶり。豊に豊いたんばく眞 は体をつくるものとなるよ。 カルシウムやマグネシウム、 鉄などのミネラル、ビタミン E、ビタミンB、葉酸など 体によいさまざまな栄養素 も含まれているんだ。					
15 (月)	麦ごはん 鶏肉のレモンソースかけ	鶏肉		米 大麦 片栗粉 大豆油 砂糖	こしょう レモン果汁 薄口しょうゆ 塩 酒 ゆかり粉 しょうゆ	エネルギー 636	ゆかり和え		もやし にんじん ほうれん草		
脂質 25	いものこ汁	油あげ	ごぼう にんじん しめじ こんにゃく	里いも	塩 しょうゆ だしパック						

※ 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「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。

【脂質(%)算出方法】 脂質(g) × 9(kcal/g) / 給食全体のエネルギー量(kcal) × 100