

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】 1杯分: kcal 脂質: %

山口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になる食品(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になる食品(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	エネルギー 681	小麦ごはんと 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	コールスロドレッシング		脂質 26	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	エネルギー 602	中華飯	●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	エネルギー 682	ワンタンスープ		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 中華スープ 中華スープ 塩 しょうゆ こしょう	
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	コッペパン 砂糖 大豆油 冷凍うどん	だしパック 塩 しょうゆ	脂質 24	フルーツゼリー		みかん缶 黄桃缶 パイナップル	●角切りみかんゼリー ●角切りみかんゼリー		
脂質 30	揚げパン かやくうどん	鶏肉 油揚げ かまぼこ	にんじん 小松菜 干しいたけ 大根 にんじん コーン		シナモン	エネルギー 634	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		だしパック 塩 しょうゆ 青じそドレッシング	脂質 23	かおり和え		キャベツ 白菜 せん切りたくあん にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	白ごま	だしパック	
脂質 27	いよかん		いよかん			エネルギー 620	豚汁	豚肉 赤みそ 煮干し粉 豆腐		里いも		
5 (金)	麦ごはん マーボー豆腐	豆腐 豚肉 赤みそ	にんにく しょうが にら	米 大麦 砂糖 サラダ油 かたくり粉 ごま油	しょうゆ 豆板醤 中華スープ 酒	エネルギー 620	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 683	焼き餃子	餃子				脂質 28	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 722	えのきのみそ汁	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	エネルギー 722	ブチリンごぜりー			ブチリンごぜりー		
エネルギー 657	謎のすまし汁	玉麩 わかめ 豆腐	切干大根 小松菜 にんじん	和風ドレッシング		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		
脂質 28	りんご		りんご			エネルギー 753	ソフト麺			ソフト麺		
9 (火)	米粉食パン ハムカツ			米粉食パン 小麦粉 パン粉 大豆油	ケチャップ ウスターソース	エネルギー 753	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 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	脂質 31	ベイクドポテト				くし形ポテト バター風味油	塩
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	エネルギー 599	海藻サラダ	海藻ミックス(つもの 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	
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	エネルギー 599	麦ごはん 鶏肉の照り焼き	鶏肉		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	脂質 27	おおか煮	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			エネルギー 742	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 カレールー	エネルギー 742	福神漬け					
エネルギー 742	福神漬け		福神漬け			脂質 25	コーンキャベツ					
脂質 25	いちごヨーグルト	●いちごヨーグルト				エネルギー 636	麦ごはん 鶏肉のレモンソースかけ			米 大麦		
15 (月)	麦ごはん					脂質 25	ゆかり和え					
エネルギー 636	ゆかり和え		もやし にんじん ほうれん草		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		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。


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・立冬の前日を行いました。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、**1年の健康を祈ります。**

豊(大豆)には栄養がたっぷり。豊に豊いたんばく賢は体をつくるものになるよ。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(%)算出方法】 脂質(g) × 9(kcal/g) / 給食全体のエネルギー量(kcal) × 100