

修正版 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円換：1kcal 脂質：%

山県市立富岡小学校

ざいりょう					ざいりょう						
日付	こんだて名	おもに体をつくるも とになる食品(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	日付	こんだて名	おもに体をつくるも とになる食品(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	鮭 チーズ	玉ねぎ エリンギ パセリ	黒パン サラダ油 マヨネーズ	塩 こしょう 洋風スープ
627 脂質 25	ナムル 春雨スープ		キャベツ 小松菜 にんじん もやし ねぎ	ナムルドレッシング 春雨		688 脂質 31	もやしサラダ ミネストローネ		もやし コーン にんじん 玉ねぎ にんじん キャベツ 水煮トマト	イタリアンドレッシング 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			米 大麦	
760 脂質 33	コールスローサラダ 大豆のクリームスープ		キャベツ コーン もやし 玉ねぎ にんじん カリフラワー かぶ ブロッコリー	コールスロッドレッシング マーガリン		681 脂質 26	小松菜の煮びたし 関東煮	油揚げ	小松菜 キャベツ	砂糖	薄口しょうゆ みりん だしバック 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 コーン キャベツ	米 大麦 砂糖 ごまドレッシング	みりん 酒	18 (木)	中華飯 ワンタンスープ	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 ワンタン麺	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
678 脂質 30	沢煮桜	豚肉	大根 干しいたけ ごぼう えのきだけ にんじん みつば			602 脂質 24	フルーツゼリー		みかん缶 黄桃缶 パイナップ缶	●角切りりんごゼリー ●角切りみかんゼリー	
4 (木)	揚げパン かやくうどん			コッペパン 砂糖 大豆油	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 だしバック
515 脂質 27	大根サラダ いよかん	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	冷凍うどん 青じそドレッシング		634 脂質 23	かおり和え 豚汁	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 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	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
683 脂質 28	焼き餃子 中華サラダ	餃子	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		620 脂質 28	おひたし えのきのみそ汁	小松菜 もやし にんじん 油揚げ 豆腐 わかめ 煮干し粉 赤みそ	にんじん えのきだけ		しょうゆ みりん
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 だしバック	24 (水)	プチりんごゼリー 麦ごはん 豚肉のあんからめ			米 大麦 片栗粉 大豆油 砂糖 ごま油	しょうゆ 中華スープ ウスターソース 酒 しょうゆ
657 脂質 28	麩のすまし汁 りんご	ししゃも 切干大根の和え物	切干大根 小松菜 にんじん	和風ドレッシング		722 脂質 30	昆布和え ためき汁	塩昆布 豆腐 赤みそ 煮干し粉	キャベツ 白菜 にんじん 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 パン粉 大豆油	ケチャップ ウスターソース	25 (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	ソフト麺 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
675 脂質 30	もやしのソテー ポテトスープ		もやし コーン 小松菜 玉ねぎ にんじん パセリ			753 脂質 31	ベイクドポテト 海藻サラダ			くし形ポテト バター風味油	塩 青じそドレッシング
10 (水)	麦ごはん 鮎の甘だれかけ			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	鶏肉		米 大麦	しょうゆ 酒 みりん
635 脂質 24	含め煮 大根のみそ汁	竹輪 豆腐 煮干し粉 赤みそ 白みそ	大根 にんじん ごぼう いんげん こんにゃく 大根 ねぎ	里いも 砂糖	だしバック みりん しょうゆ	599 脂質 27	おかか煮 けんちん汁	花かつお 油揚げ 豆腐 昆布	ほうれん草 白菜 コーン ごぼう 大根 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	塩 しょうゆ だしバック
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 洋風スープ ケチャップ ウスターソース カレー粉	2月2日は、せつぶんです					
742 脂質 25	福神漬け コーンキャベツ いちごヨーグルト		福神漬け キャベツ コーン ●いちごヨーグルト			「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。					
15 (月)	麦ごはん 鶏肉のレモンソースかけ			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	節分には大豆をまくのは、 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。					
636 脂質 25	ゆかり和え いものこ汁		もやし にんじん ほうれん草	里いも	塩 しょうゆ だしバック	 豊(天喜)には栄華がたっ ぷり。豊に夢いたんばくは ば体をつくるもとになるよ。 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 ₁ 、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。					

※ 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。
(アレルギー対応者のみ配付)

【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