



2月分 献立予定表



平成21年度

沼津市立大岡南小学校

<給食回数18回>

行事	日	曜	献立名	主食	体をつくるもと	熱や力のもと	体の調子を整えるもと	エネルギー 蛋白質	カルシウム 鉄
	1	月	さくらはん・にこみおでん しめじとこまつなの いためもの	牛乳	ぶたにく、なまあげ、ハム いわしボール、こんぶ うずらたまご 牛乳	さといも オイル 精米	にんじん、だいこん こんにやく しめじ、キャベツ、こまつな	628 25. 1	411 3. 6
	2	火	いわしのまるぼし ごまあえ かきたまじる・ふくめめ	牛乳	いわし とうふ たまご、だいず、牛乳	あぶら ごま、さとう でんぶん 精米	ほうれんそう、キャベツ たまねぎ、にんじん、はねぎ	635 31. 2	492 4. 2
3日節分	3	水	まぐろのピーナッツあえ ワンタンスープ ジャム	牛乳	まぐろ、だいず だいず、ワンタン 牛乳	でんぶん、じゃがいも あぶら、さとう、ナッツ メイプルジャム 小麦粉	しょうが、にんじん たまねぎ、はくさい、もやし ほうれんそう	665 29. 2	337 2. 3
4日立春	4	木	マーボー豆腐 わかさぎのごまフライ くきわかめのいためもの	牛乳	ぶたひきにく、とうふ あかみそ、わかさぎ くきわかめ 牛乳	オイル、ごまあぶら さとう、でんぶん あぶら 精米	にんじん、しいたけ、ねぶか しょうが、にんにく キャベツ、あかピーマン	678 29. 8	430 2. 3
	5	金	ぶどうパン グラッシュ ブロッコリーのサラダ	牛乳	ぶたももにく とりももにく いんげんまめ 牛乳	じゃがいも、バター さとう、ごまあぶら 小麦粉	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ピーマン、コーン ブロッコリー、キャベツ	677 25. 2	339 2. 5
	8	月	クープジュシー さばのかおりやき うずらたまごのスープ	牛乳	ぶたももにく、こぶ かまぼこ、さば うずらたまご 牛乳	オイル ごま 精米	にんじん、ごぼう、ピース しょうが、たまねぎ、しいたけ えのき、こまつな	643 28. 5	324 2. 7
	9	火	まめとぶたにくのあまからに だいこんとしめじのみそし る	牛乳	ぶたももにく、とうふ きんときまめ、あぶらあげ わかめ、みそ 牛乳	オイル、さとう じゃがいも ふりかけ 精米	たまねぎ、にんじん、しめじ こまつな、だいこん	662 26. 4	331 3. 1
	10	水	チャーシューめん じゃがいもとこぎかなのあげに くだもの	牛乳	やきぶた うずらたまご、にぼし 牛乳	ごまあぶら じゃがいも、アーモンド あぶら、さとう、小麦粉	にんじん、キャベツ、もやし ねぶか、こまつな、しょうが にんにく、みかん	648 27. 8	432 3. 1
	11	木	建 国 記 念 の 日						
	12	金	きなこあげパン ポトフ ヨーグルトサラダ	牛乳	きなこ ぎゅうももにく ヨーグルト 牛乳	あぶら、さとう オイル、じゃがいも 小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん たまねぎ、だいこん、セロリー みかん、もも、パイン	663 26. 5	367 2. 4
	15	月	さわらのみそマヨネーズ ナムル けんちんじる	牛乳	さわら、みそ とうふ あぶらあげ 牛乳	ごま さとう、ごまあぶら じゃがいも 精米	しょうが、ほうれんそう もやし、こんにやく、だいこん にんじん、ごぼう、ねぶか	660 26. 5	354 2. 9
	16	火	ビーフドリア ベーコンとやさいのスープ デザート	牛乳	ぎゅうももにく チーズ ベーコン 牛乳	バター、オイル 精米	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、キャベツ、コーン こまつな、アセロラゼリー	676 23. 3	373 3. 3
	17	水	さばのカレーやき ピーナッツあえ ちくぜんに	牛乳	さば とりももにく、なまあげ 牛乳	でんぶん、あぶら ピーナッツ、さといも さとう 精米	しょうが、キャベツ、もやし にんじん、こんにやく たけのこ、しいたけ、ピース	669 29. 0	328 2. 4
	18	木	南っ子（青空弁当）給食はありません						
食育の日	19	金	いかのしょうがやき やきそばとやさいのいため クリームシチュー	牛乳	いか ぶたももにく、ベーコン ぎゅうにゅう 牛乳	むしめん、あぶら オイル じゃがいも 小麦粉	しょうが キャベツ、にんじん たまねぎ、ほうれんそう	661 30. 3	357 2. 1
	22	月	あじのひもの ひじきとだいずのもの とうふとさといものみそしる	牛乳	あじ、ひじき あぶらあげ、だいず とうふ、みそ 牛乳	あぶら さとう、ごま さといも 精米	にんじん、れんこん だいこん、こまつな	684 31. 4	425 5. 3
	23	火	シーフードカレー かいそうサラダ くだもの	牛乳	ぶたももにく、えび いか、かいそうサラダ 牛乳	じゃがいも、オイル さとう、ごまあぶら 精米	にんじん、たまねぎ にんにく、しょうが、キャベツ コーン、みかん	693 24. 7	326 1. 9
	24	水	ちゃんこうどん こえびとポテトのからあげ ポイルドサラダ	牛乳	とりひきにく あぶらあげ、こえび だいず 牛乳	でんぶん、あぶら アーモンド、オイル じゃがいも 小麦粉	しょうが、にんにく、にんじん、ごぼう だいこん、しいたけ、はくさい、ねぶか こまつな、みかん、パイン、もも	695 28. 0	447 2. 3
	25	木	チキンライス あつやきたまご ベーコンとやさいのスープ	牛乳	とりももにく あつやきたまご ベーコン 牛乳	バター、オイル 精米	たまねぎ、マッシュルーム ピース、キャベツ、にんじん コーン、ほうれんそう	658 23. 2	294 2. 2
	26	金	じゃがいもとコーンの マヨネーズやき たまごのスープ	牛乳	ハム、いんげんまめ チーズ たまご 牛乳	じゃがいも、マカロニ オイル、さとう 小麦粉	たまねぎ、コーン キャベツ、にんじん、えのき ほうれんそう	665 25. 7	352 2. 1