

# 平成28年 2月 こんだてひょう すてっぷセンター 給食




	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
	16日(火)	18日(木)	22日(月)	19日(金)	17日(水)
献立	御飯 豚の生姜焼き はくさいの納豆和え 豆腐とえのきの味噌汁 果物(みかん)	パン(イエローロール) 鮭のムニエル(片栗粉) さつまいものココロサラダ(マヨドレ) はくさいとベーコンのスープ 果物(いちご)	御飯 さわらのみそ焼き もやしとわかめの酢の物 豚汁 普通食・粗刻み食; ぼんせん えび 押しつぶし・ペースト; かつばえびせん	御飯 鬼さんハンバーグ(卵、パン粉、牛乳なし) 大豆のひじき煮 だいこんとはくさいのすまし汁 カルシウムたまごボーロ	和風スパゲッティ 照り焼きチキン 大根とにんじんのコンソメスープ 果物(いよかん)
材料	<b>精白米</b> 豚もも たまねぎ 日本酒 こいくちしょうゆ はちみつ しょうが にんじん  はくさい かいわれ 納豆 糸花鯉 こいくちしょうゆ  <b>すりみそ</b> 信州みそ善光寺平(赤) だし 豆腐(絹ごし) えのきたけ みずな  みかん	NEGイエロー30g×1ヶ  アトランティックサーモン 食塩 こしょう 片栗粉 有塩バター ブロッコリー  さつまいも にんじん きゅうり 日清 マヨドレ 豆乳(調整豆乳) 食塩  味の素KKコンソメ 食塩 <b>はくさい</b> ベーコン ほうれんそう  いちご  	<b>精白米</b> さわら 信州みそ善光寺平(赤) 本みりん 三温糖 キャベツ  緑豆もやし カットわかめ にんじん 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖  豚もも だいこん さといも <b>すりみそ</b> 信州みそ善光寺平(赤) 豆腐(絹ごし) ねぎ かつお・昆布だし  ぼんせんえび かつばえびせん	<b>精白米</b> 牛ももミンチ 豚ももミンチ たまねぎ 豆腐(絹ごし) 片栗粉 食塩 こしょう 大豆油 スパゲッティ トマトケチャップ 白ワイン 水 有塩バター にんじん コーン缶 ひじき 水煮だいず サラダ油 にんじん 油揚げ だし こいくちしょうゆ 本みりん かつお・昆布だし 糸花鯉 だいこん はくさい 食塩 うすくちしょうゆ かいわれ カルシウムたまごボーロ	スパゲッティ サラダ油 たまねぎ ベーコン えのきたけ ピーマン こいくちしょうゆ 日本酒 きざみのり  鶏肉もも皮付き こいくちしょうゆ 本みりん 日本酒 上白糖 ブロッコリー  味の素KKコンソメ 食塩 だいこん にんじん パセリ  いよかん

**お楽しみ給食**

**「節分」**

**4日(木)**  
**19日(金)**



☆**地元野菜**  
(普賢寺  
ふれあいの駅)

**精白米**  
**すりみそ**  
(一休みそ)  
**はくさい**  
**ちんげんさい**

\* **太赤字の**  
食材です

**お楽しみ給食**

\*献立、食材は都合により変更になることがあります。

	8日(月) 23日(火)	9日(火) 29日(月)	10日(水) 25日(木)	12日(金) 24日(水)	15日(月)
献立	北海道ミルクパン 1P 鶏の竜田揚げ さつまいもスティック ウイナーと大根のコンソメスープ 果物(みかん)	御飯 お好み焼き 大根のツナ煮 えのきと豆腐の中華スープ 果物(バナナ)	御飯 かんぱちの塩焼き だいこんと油揚げのやわらか煮 かぼちゃとわかめのみそ汁 果物(いちご)	レーズンパン 冬野菜のシチュー(卵不使用) チンゲンサイとツナのフレンチサラダ 果物(りんご)	御飯 牛肉と大豆のカレー炒め ごぼうのサラダ(マヨドレ) とうふときゃべつのみそ汁 果物(いよかん)
材料	北海道ミルク×1ヶ 鶏もも皮なし しょうが こいくちしょうゆ 日本酒 片栗粉 大豆油 ブロッコリー さつまいも サラダ油 食塩 味の素KKコンソメ 食塩 たまねぎ ウイナーソーセージ だいこん かいわれ みかん  <b>バイキング給食</b>	<b>精白米</b> 豚ももミンチ 食塩 キャベツ ねぎ 鶏卵 干し桜えび(無着色) かつお粉 薄力粉 ベーキングパウダー かつお・昆布だし かつお・昆布だし ながいも いか天入り天かす お好みソース マイルドマヨネーズ 糸花鰹 あおのり だいこん にんじん ツナ缶 味の素KKコンソメ 本みりん こいくちしょうゆ えのきたけ カットわかめ 豆腐(絹ごし) 中華味 食塩 バナナ	<b>精白米</b> かんぱち 食塩 ブロッコリー だいこん にんじん 油揚げ 日本酒 かつお・昆布だし 三温糖 こいくちしょうゆ <b>すりみそ</b> 信州みそ善光寺平(赤) だし キャベツ カットわかめ かぼちゃ いちご	NEGLEズンラウト 40g×1ヶ 鶏ミンチ 豆腐(絹ごし) 片栗粉 食塩 こしょう だいこん はくさい カリフラワー にんじん たまねぎ コーン缶 有塩バター 薄力粉 牛乳 味の素KKコンソメ 食塩 こしょう <b>チンゲンサイ</b> きゅうり ツナ缶 サラダ油 穀物酢 食塩 こしょう 上白糖 りんご 	<b>精白米</b> 牛肉 もも肉 食塩 こしょう たまねぎ エリンギ 水煮だいず ほうれんそう 大豆油 トマトケチャップ 白ワイン カレー粉 食塩 ごぼう にんじん きゅうり いりごま 日清 マヨドレ 食塩 <b>すりみそ</b> 信州みそ善光寺平(赤) だし 豆腐(絹ごし) キャベツ いよかん



<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	377Kcal	タンパク質	16.4g	脂質	11.7g	カルシウム	135mg	鉄	2.3mg	ビタミンA	143μg
ビタミンB1	0.26mg	ビタミンB2	0.2mg	ビタミンC	36mg	食物繊維	3.6g	食塩相当量	1.9g		