

2月がつこうきゅうしょくこんだてひょう

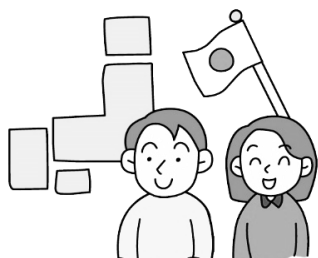


呉市立呉中央小学校

(Bちく)
(一人当たりの平均栄養摂取量)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	つかわれているしょくひん			エネルギー (キロカロリー)	食塩相当量 (グラム)
			おもにからだを つくるもの	おもにからだのちようしを ととのえるもの	おもにエネルギーの もとになるもの		
1	火	ごはん ぎゅうにゅう タンドリーチキン レタス ヘルシースープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン	たまねぎ レモン レタス キャベツ にんじん セロリ パセリ	ごはん さとう じゃがいも	621	1.8
2	水	ごはん キムチラーメン ぎゅうにゅう ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ やきぶた	にんじん たまねぎ はくさい はくさいキムチ ねぎ ほうれんそう もやし	ごはん ちゅうかさそば あぶら さとう ごまあぶら	603	1.9
3	木	いわしのかばやきどんぶり ぎゅうにゅう ごじる	ぎゅうにゅう いわし とうふ だいず みそ	しょうが だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう さとも	636	2.0
4	金	ごはん ぎゅうにゅう だいこんのうまに ゆきけし	ぎゅうにゅう ぶたにく あげはん とりにく	しょうが だいこん にんじん たまねぎ ごぼう しゅんぎく	ごはん あぶら さとう しらたまもち さとも	598	2.3
7	月	さかなそぼろごはん ぎゅうにゅう ぼたんじる	ぎゅうにゅう まぐろ たまご いのしにく あぶらあげ みそ	さやいんげん にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	ごはん あぶら さつまいも	623	1.9
8	火	パン ぎゅうにゅう カキのシチュー レタスサラダ	ぎゅうにゅう カキ とりにく ハム	にんじん たまねぎ パセリ レタス とうもろこし レモン	パン あぶら じゃがいも こむぎこ オリーブあぶら さとう	591	2.6
9	水	ごはん ぎゅうにゅう さけのオイルつつみ のっぺいじる ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく あぶらあげ ひじき かつおぶし	たまねぎ にんじん しめじ だいこん ほしいたけ えのきたけ ねぎ	ごはん マヨネーズ さとも でんぷん さとう ごま あぶら	614	2.0
10	木	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ わけぎのぬた かきたまじる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのりこ かまぼこ みそ たまご	わけぎ にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう でんぷん	642	2.8
14	月	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー コーンキャベツ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた	しろねぎ キャベツ とうもろこし たまねぎ にんじん もやし ねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう ワンタンのかわ	624	2.1
15	火	おやこどんぶり ぎゅうにゅう いもに	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく なまあげ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ こんにやく しいたけ しめじ しろねぎ	ごはん さとう さとも	650	2.4
16	水	ごはん わふうカレーうどん ぎゅうにゅう こまつなのソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ まぐろ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ しめじ とうもろこし	ごはん うどん でんぷん さとう	627	1.8
17	木	ごはん ぎゅうにゅう おでん じゃこふりかけ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまあげ ちくわ あげはん うずらたまご しらすぼし あおのりこ	こんにやく にんじん だいこん	ごはん じゃがいも さとう ごま	613	1.9
18	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ だいずのごもくに みそしる	ぎゅうにゅう さば だいず ぎゅうにく あげはん こんぶ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんじん れんこん こんにやく さやいんげん たまねぎ ねぎ	ごはん さとう でんぷん あぶら じゃがいも	688	2.2
21	月	くれっこげんきカレー ぎゅうにゅう やさいサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ とうもろこし レモン	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう オリーブあぶら	695	2.3
22	火	ごはん ぎゅうにゅう さわらのからあげ なのはなあえ げんきじる	ぎゅうにゅう さわら たまご あぶらあげ しらすぼし みそ	なのはな ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	ごはん からあげこ こむぎこ あぶら ごま さとう じゃがいも	671	2.1
24	木	ごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかにこみ だいこんサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび まぐろ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ほしいたけ えだまめ だいこん レモン	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん オリーブあぶら	639	2.0
25	金	ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこなべ かみかみあえ なっとう	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ するめ なっとう	しょうが にんじん ごぼう だいこん たまねぎ いら きりぼしだいこん こまつな	ごはん でんぷん さとう	629	2.3
28	月	ごはん ぎゅうにゅう チリコンカン ゆでやさい	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ ハム	にんにく たまねぎ にんじん トマト パセリ とうもろこし えだまめ	ごはん オリーブあぶら じゃがいも あぶら	636	1.4

※物資の都合により、献立および食材を変更する場合があります。



こんげつ きゅうしょくひ
今月の給食費

$$250(\text{円}) \times 18(\text{回}) = 4,500(\text{円})$$



献立・アレルギー特定原材料一覧表

Table with columns: 日曜日, 料理名, 食材, 卵, 乳, 小麦, そば, 落花生, えび, かに. Rows include items like ごはん, タンドリーチキン, レタス, ヘルシースープ, 牛乳, 減量ごはん, キムチラーメン, ナムル, いわしのかばやき丼, 呉汁, 牛乳, ごはん, 大根のうま煮, 雪消し, 牛乳, さかなそぼろごはん, 牡丹汁, 牛乳, パン, カキのシチュー, レタスサラダ, 牛乳, ごはん, さけのホイル包み, のっぺい汁, ひじきふりかけ, 牛乳, ごはん, ちくわの磯辺揚げ, わけぎのぬた, かきたま汁, 牛乳, ごはん, 油淋鶏, コーンキャベツ, ワンタンスープ, 牛乳, 親子丼, いも煮, 牛乳, 減量ごはん, 和風カレーうどん, 小松菜のソテー, ヨーグルト, 牛乳.

Table with columns: 日曜日, 料理名, 食材, 卵, 乳, 小麦, そば, 落花生, えび, かに. Rows include items like ごはん, おでん, じゃこふりかけ, 牛乳, ごはん, さばの竜田揚げ, 大豆の五目煮, みそ汁, 牛乳, 呉っ子元気カレー, 野菜サラダ, 牛乳, ごはん, さわらのから揚げ, 菜の花あえ, 元気汁, 牛乳, ごはん, 豆腐の中華煮込み, 大根サラダ, 牛乳, ごはん, ちゃんこ鍋, かみかみあえ, 納豆, 牛乳, ごはん, チリコンカン, ゆで野菜, 牛乳.

※物資の都合により、献立および食材を変更する場合があります。

・給食献立の料理別に使用している食品と、加工品・調味料について記載しています。アレルギー特定原材料のうち、表示義務のある7品目が含まれている場合は「●」を表示しています。その他の品目についてお知りになりたい場合は、学校までお問い合わせください。
・食材の表記において、下味等、調理工程順に表記しているため、1つの料理に同じ食材が複数回、表記されている場合があります。
・製造や調理の際に起こりうるコンタミネーション(同一製造ライン使用、原材料の採取方法、えび、かにを捕食していることによるもの)については記載しておりません。