

2月 学校給食こんだて表

平成25年 2月

(幼・小学校用) 射水市学校給食センター

日	曜	こんだてめい	あか 体をつくるもとになるもの	き エネルギーのもとになるもの	みどり 体の調子を整えるもとになるもの	給食のない 幼稚園・小学校
1	金	・コッペパン ・オムレツ ・コールスローサラダ ・ふゆやさいのポトフ ・ぎゅうにゅう ・いちご	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー オムレツ しろいんげんまめ	パン じゃがいも さとう ごま マヨネーズ バター	にんじん あかピーマン キャベツ かぶ たまねぎ きゅうり とうもろこし しめじ いちご	
4	月	・ごはん ・だいずコロケ ・ポパイサラダ ・すりみじる ・ぎゅうにゅう ・のりつくだに	ぎゅうにゅう すりみ みそ だいずコロケ わかめ のりつくだに	ごはん マカロニ さとう ごま マヨネーズ あぶら	ほうれんそう キャベツ ねぎ だいこん はくさい とうもろこし しめじ	作道小 塚原小
5	火	・ごはん ・さわらのごまみそがけ ・だいこんとにらのナムル ・にくじゃがに ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく みそ わかめ	ごはん でんぷん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら あぶら	にんじん にら さやいんげん だいこん きゅうり たまねぎ しょうが	
6	水	・ミニコッペパン ・やきそば ・ちくわのいしがきあげ ・ヨーグルトあえ ・アーモンドこざかな	ぎゅうにゅう いか ちくわ ぶたにく たまご ヨーグルト こざかな あおのりに	パン こむぎこ ちゅうかめん ごま アーモンド あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ もやし パイン みかん もも バナナ	
7	木	・ゆかりごはん ・がんものふくめに ・ごまみそあえ ・せんだいふういもに ・ぎゅうにゅう ・いよかん	ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき みそ	ごはん さとも さとう ごま	こまつな にんじん キャベツ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ まいたけ しめじ いよかん	
8	金	・しょくパン ・わかさぎフリッター ・ぶたにくとはるさめのソテー ・もずくとたまごのスープ ・ぎゅうにゅう ・ピーンズクリーム	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかさぎフリッター もずく	パン でんぷん はるさめ カシューナッツ あぶら チョコピーンズクリーム	にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ とうもろこし ねぎ えのきだけ	
12	火	・ごはん ・ぶたにくのピリカラどん ・こまつなのアーモンドあえ ・わかめスープ ・ぎゅうにゅう ・ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ヨーグルト わかめ	ごはん でんぷん さとう ごま アーモンド ごまあぶら	こまつな にんじん にら キャベツ はくさい たまねぎ もやし ねぎ しょうが にんにく えのきだけ	
13	水	・こめこパン ・ぶたにくのワインに ・ブロッコリーサラダ ・ひよこまめとやさいのスープ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ひよこまめ	パン こめこ でんぷん じゃがいも さとう ごま マヨネーズ あぶら	にんじん ブロッコリー パセリ キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく グリンピース しめじ マッシュルーム	
14	木	・ごはん ・ふくらぎのてりやき ・かわりきんぴら ・とうにゅうじる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ふくらぎ さつまあげ とりにく とうにゅう みそ くきわかめ	ごはん でんぷん じゃがいも さとう ごま ごまあぶら あぶら	にんじん はくさい たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが えのきだけ	
15	金	・むぎごはん ・カレー ・だいずのじゃこがらめ ・だいこんとみずなのサラダ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ちりめんじゃこ	ごはん むぎ でんぷん じゃがいも さとう ごま カシューナッツ あぶら	にんじん みずな だいこん きゅうり たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく	
18	月	・ごはん ・とやまけんさんぎょうざ ・かわりづけ ・マーボーどうふ ・ぎゅうにゅう ・ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とやまけんさんぎょうざ とうふ みそ	ごはん でんぷん さとう ごま ごまあぶら あぶら	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ ふくしんづけ	大島小
19	火	・ひじきごはん ・さけのしおやき ・のざわなあえ ・とうふのあんかけ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さけ えび かまぼこ とりにく とうふ ひじき	ごはん でんぷん さとう ごま バター	にんじん えだまめ キャベツ きゅうり はくさい たけのこ ねぎ しいたけ えのきだけ のざわなづけ	
20	水	・しょくパン ・とりにくとひよこまめのナッツあえ ・はるさめサラダ ・たまごとコーンのスープ ・ぎゅうにゅう ・いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく たまご ひよこまめ とうふ みそ	パン でんぷん はるさめ さとう いちごジャム ごま カシューナッツ ごまあぶら	にんじん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ とうもろこし ねぎ	
21	木	・ごはん ・いかのかりんあげ ・きんときにまめ ・おでん ・ぎゅうにゅう ・オレンジ	ぎゅうにゅう さつまあげ いか うずらたまご きんときまめ あつあげ みそ こんぶ	ごはん でんぷん さとも さとう ぎんなん あぶら	にんじん だいこん オレンジ	
22	金	・ミニコッペパン ・ソフトめんのミートソースかけ ・とりにくのマスタードやき ・ポイルやさい ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく レンズまめ チーズ	パン ソフトめん こむぎこ でんぷん じゃがいも さとう バター あぶら	にんじん ブロッコリー パセリ きゅうり たまねぎ とうもろこし しょうが にんにく マッシュルーム	
25	月	・ごはん ・すぶた ・えびしゅうまい ・かいそうサラダ ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく えびしゅうまい うずらたまご かいそうミックス	ごはん でんぷん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ もやし たけのこ とうもろこし しょうが しいたけ	
26	火	・ごはん ・さばのカレームニエル ・ごぼうサラダ ・ちゅうかふうとうふじる ・ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう さば とりにく たまご とうふ	ごはん こむぎこ でんぷん さとう ごま マヨネーズ ごまあぶら あぶら	にんじん キャベツ きゅうり はくさい たけのこ ごぼう ねぎ しいたけ	
27	水	・コッペパン ・チキンナゲット ・あおなのコーンあえ ・かぼちゃのクリームに ・ぎゅうにゅう ・いちご	ぎゅうにゅう とりにく チキンナゲット なまクリーム	パン じゃがいも さとう ごま バター あぶら	こまつな にんじん かぼちゃ ブロッコリー キャベツ たまねぎ とうもろこし しめじ いちご	
28	木	・ちらしずし ・しろみざかなフライ ・なばなのおひたし ・すましじる ・ぎゅうにゅう ・ひなあられ	ぎゅうにゅう かまぼこ しろみざかなフライ とりにく きんしたまご とうふ わかめ	ごはん ふ さとう ごま あぶら ひなあられ	にんじん なのはな えだまめ キャベツ たけのこ ねぎ かんぴょう しいたけ えのきだけ	

今月の射水の食材・・・こまつな、ねぎ、だいず

※ 食材料の都合により変更することもあります。