

令和2年度

2月こんだてひょう



※給食では、そばと落花生、キウイフルーツは出していないです。

沼田市学校給食センター TEL 25-3762

ひょう ごひ ち	よう び	1か月平均					あか		みどり		きいろ		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 特定 原材料 7品目
		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
		小学校 (基準値)	735kcal 650kcal	30.8g 26.8g	22.5g 18.1g	2.7g 2.0g	血や肉に なる	骨・歯 になる	ねんまくを 丈夫にする	体の調子を ととのえる	熱・力のもとに なる			
					たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	しぼう				
1	月	■ごはん	牛乳	■いわしみそ煮 ■豚れんこんの甘酢あん ■けんちん汁 ■節分豆	いわし,ぶた肉 さつまいも,みそ 豆腐,だいず	牛乳	こまつな にんじん	れんこん,まいたけ たまねぎ,だいこん ねぎ,ごぼう	ごはん,でん粉 さとう,こんにやく	油	686 31.2 17.5 2.4	小麦 乳		
2	火	■ココアパン	牛乳	■厚揚げとポテトのソース炒め ■ツナサラダ ■トマトスープ	生揚げ,ツナ とり肉	牛乳	パプリカ にんじん トマト	しめじ,キャベツ コーン,たまねぎ,だいこん	パン,じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング (青じそ)	694 31.8 25.6 2.5	小麦 乳		
3	水	■ごはん ■野菜 ふりかけ	牛乳	■わかさぎフライ ■豚肉キムチ ■根菜みそ汁	ぶた肉 生揚げ,みそ	牛乳 わかさぎ	にんじん	たまねぎ,もやし はくさい,れんこん ごぼう,だいこん	ごはん じゃがいも	油	637 24.7 17.1 2.8	小麦 乳		
4	木	■背割れ コッペ	牛乳	■ウインナーのケチャップ和え ■ガーリックポテト ■白菜スープ	ソーセージ あさり	牛乳	さやいんげん にんじん こまつな	エリンギ,たまねぎ はくさい,しめじ	パン,さとう じゃがいも	油	578 22.2 19.9 2.9	小麦 乳		
5	金	■ごはん	牛乳	■トンカツ ■中華ごぼうサラダ ■チキンカレー	ぶた肉 とり肉,みそ	牛乳	パプリカ こまつな にんじん	ごぼう,キャベツ,コーン にんにく,しょうが,たまねぎ	ごはん じゃがいも パン粉	油 ドレッシング (ナムル) カレールウ	831 29.0 24.9 3.1	小麦 乳		
8	月	■ごはん	牛乳	■厚焼き卵 ■回鍋肉風炒め ■ワンタンスープ	卵,みそ ぶた肉,生揚げ とり肉,なると	牛乳	にら にんじん こまつな	キャベツ,たけのこ たまねぎ,はくさい,もやし	ごはん,さとう ワンタンの皮	油	702 31.1 21.8 2.7	卵 小麦 乳		
9	火	■コッペパン ■チョコ スプレッド	牛乳	■さけのマヨネーズ焼き ■コーンサラダ ■白菜のクリーム煮	さけ とり肉,ぶた肉	牛乳 スキムミルク	ブロッコリー にんじん	コーン,カリフラワー だいこん,はくさい,たまねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも チョコスプレッド	マヨネーズ ドレッシング (イタリアン) 油	761 33.1 27.9 3.1	卵 小麦 乳		
10	水	■ごはん	牛乳	■かつおフライ ■里いもと鶏肉のうま煮 ■なめこ汁	カツお,とり肉 豆腐,みそ	牛乳	にんじん こまつな	ねぎ,だいこん,なめこ	ごはん さといも さとう パン粉	油	709 29.0 21.5 2.1	小麦 乳		
12	金	■ごはん	牛乳	■厚揚げのカレー炒め ■おひたし ■のっぺい汁 ■クレープ	ぶた肉,生揚げ みそ,削り節 とり肉,豆腐	牛乳	こまつな にんじん	たまねぎ,キャベツ もやし,だいこん,ごぼう	ごはん, でん粉 こんにやく さといも クレープ	油	804 31.8 29.7 2.6	小麦 乳		
15	月	■ごはん	牛乳	■チキン南蛮揚げ ■Pタルタルソース ■五目まめ ■ピリ辛みそ汁	とり肉,だいず さつまいも,豆腐 油揚げ,みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	れんこん,たまねぎ だいこん,ごぼう	ごはん,さとう こんにやく でん粉	油 マヨネーズ	788 29.0 30.4 2.4	卵 小麦 乳		
16	火	■ロール パン	ジュ ヨー リア	■ハンバーグケチャップソース ■スパゲッティペペロンチーノ ■にんじんポタージュ	ぶた肉,とり肉 ソーセージ	ジョア スキムミルク	にんじん	たまねぎ,しめじ マッシュルーム	パン,さとう スパゲッティ	油 バター	770 26.1 23.5 3.2	卵 小麦 乳		
17	水	■ごはん	牛乳	■うなぎ蒲焼き ■かき玉汁 ■いよかんゼリー	うなぎ,卵 なると,豆腐	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ,だいこん しいたけ	ごはん,でん粉 いよかんゼリー	油	908 44.4 35.8 4.1	卵 小麦 乳		
18	木	■黒パン	牛乳	■ハーブチキン ■チリコンカン ■ポトフ	とり肉,ぶた肉 だいず,あさり	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ,キャベツ セロリー	パン いんげんまめ じゃがいも ひよこまめ	油	719 32.3 24.5 2.3	小麦 乳		
19	金	■ごはん ■味付け おかか	牛乳	■メバルのスタミナ焼き ■れんこんサラダ ■肉じゃが	メバル,ぶた肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ,れんこん コーン,たまねぎ	ごはん じゃがいも しらたき,さとう	ドレッシング (焼煎ごま) 油	679 32.2 15.2 2.1	卵 小麦 乳		
22	月	■ごはん	牛乳	■しゅうまい ■海と畑のサラダ ■八宝菜	ツナ,ぶた肉 削り節 いか,うずら卵	牛乳 ひじき	パプリカ こまつな にんじん	だいこん,たまねぎ はくさい,たけのこ,しいたけ	ごはん,さとう でん粉 しゅうまいの皮	ドレッシング (和風しょうゆ) 油	683 29.0 20.4 1.9	卵 小麦 乳		
24	水	■きなこ 揚げパン	牛乳	■ミートボール ■焼きそば ■タピフルポンチ	きな粉 とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ,キャベツ,もやし みかん,もも,パインアップル	コッペパン,さとう 中華めん タピオカパール	油	694 25.2 24.3 3.8	小麦 乳		
25	木	■ミルクパン	牛乳	■ガーリックからあげ ■ペンのトマトソース煮 ■コンソメスープ	とり肉,あさり	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ,しめじ,キャベツ だいこん,セロリー	パン,でん粉 マカロニ	油	729 38.9 21.4 2.6	小麦 乳		
26	金	■ごはん	牛乳	■オムレツ ■コールスローサラダ ■群馬県産和牛の ハッシュドビーフ	卵 上州和牛	牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん トマト	キャベツ,コーン たまねぎ,エリンギ	ごはん,さとう	ドレッシング (コールスロー) ハヤシルウ	866 34.3 34.8 2.2	卵 小麦 乳		