

2月分学校給食予定献立表（中学校・Bコース）

平成29年度

多摩市立学校給食センター永山調理所

| 日 | 曜 | 献立名 | | | 主な食品名 | | | エネルギー kcal | たん白質 g | |
|-----|--|----------------------------|----|--|-----------------------------------|--|--|------------|--------|------|
| | | | | | 黄 | 赤 | 緑 | | | |
| | | 主食 | 牛乳 | おかず | 働く力や熱になる食品 | 血や骨や肉になる食品 | 体の調子を整える食品 | | | |
| 1 | 木 | 白飯 | ○ | かまぼこの吸物・ 鰯の梅煮(1人2本) れんこんの塩きんぴら | 米、砂糖、油 | 牛乳、削節、昆布、鶏肉、 豆腐、かまぼこ、鰯、 ベーコン | 白菜、長ねぎ、小松菜、 れんこん、人参、筍、 アスパラガス、梅 | 849 | 36.1 | |
| 2 | 金 | あんかけ焼きそば (中華麺)※ | ○ | 切干大根の中華炒め・ デコボン | 麺、油、砂糖、 澱粉、ごま油 | 牛乳、豚肉、なると、 うすら卵、イカ、エビ、 鶏肉 | 生姜、人参、筍、しいたけ、 白菜、にんにく、切干大根、 エリンギ、きくらげ、 いんげん、デコボン | 787 | 41.5 | |
| 5 | 月 | カツカレーライス (白飯) | ○ | 豚カツ・ シルバーサラダ・ 青じそドレッシング | 米、油、じゃがいも、 しらたき、パン粉 | 牛乳、豚肉 | にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、ケチャップ、コーン キャベツ、赤ピーマン | 961 | 27.2 | |
| 6 | 火 | 白飯 | ○ | 若布と小松菜の味噌汁・ 豆腐ハンバーグおろしソース・ きのこのバター醤油 | 米、砂糖、澱粉、 油、バター | 牛乳、削節、昆布、味噌、 若布、豆腐、鶏肉、 ベーコン | 人参、えのき、白菜、 小松菜、大根、玉ねぎ、 コーン、しめじ、エリンギ、 まいたけ | 729 | 24.7 | |
| 7 | 水 | 白飯 | ○ | にらの吸物・ 鯖のちゃんちゃん焼き・ ひじきの胡麻和え | 米、油、砂糖、バター、 澱粉、ごま | 牛乳、削節、昆布、鶏肉、 鯖、味噌、ひじき | 玉ねぎ、まいたけ、長ねぎ、 にら、人参、えのき、 大根、もやし、いんげん | 836 | 30.7 | |
| 8 | 木 | ゆかりご飯 | ○ | かぶの味噌汁・ イカの磯辺揚げ・ 五目金平 | 米、小麦粉、上新粉、 油、ごま油、砂糖 | 牛乳、削節、味噌、 大豆、イカ、青のり、 茗荷布、青大豆 | しそ、かぶ、しめじ、 長ねぎ、ごぼう、人参、 れんこん | 800 | 31.5 | |
| 9 | 金 | ダイスチーズパン | ○ | 大麦入りマカロニスープ・ 鶏のハーブ焼き・ チンゲン菜とエビのソテー | パン、オリーブオイル、 マカロニ、油、大麦 | チーズ、牛乳、ベーコン、 鶏肉、エビ | 玉ねぎ、マッシュルーム、 人参、キャベツ、エリンギ、 筍、コーン、チンゲン菜 | 760 | 39.4 | |
| 13 | 火 | 親子丼 (白飯) | ○ | 根菜のごま汁・ きゃべつのゆかり和え | 米、ごま、油、砂糖、 しらたき、澱粉 | 牛乳、削節、油揚げ、 味噌、大豆、鶏肉、 昆布、卵 | 人参、大根、ごぼう、 小松菜、長ねぎ、玉ねぎ、 しいたけ、グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、しそ | 866 | 36.9 | |
| 14 | 水 | ココア食パン | ○ | トマトシチュー・ ハートコロック・ ガーリック野菜ソテー | パン、ココア、油、 じゃがいも、砂糖、 パン粉 | 牛乳、鶏肉、いんげん豆、 ベーコン、豚肉 | 玉ねぎ、人参、ケチャップ、 マッシュルーム、しめじ、 トマト、にんにく、 キャベツ、黄ピーマン | 839 | 30.5 | |
| 15 | 木 | 白飯 | ○ | あおさの味噌汁・ 鯖の香味だれ・ 炒り豆腐 | 米、油、砂糖、澱粉 | 牛乳、削節、味噌、鯖、 あおさ、鶏肉、ひじき、 豆腐、青大豆、卵 | えのき、白菜、小松菜、 長ねぎ、玉ねぎ、生姜、 人参 | 796 | 37.3 | |
| 16 | 金 | 白飯 | ○ | 五目スープ・ 春巻・ 豚肉と大根の中華煮 | 米、油、ごま油、 澱粉、春巻の皮 | 牛乳、鶏肉、なると、 豆腐、豚肉 | 筍、人参、しいたけ、 白菜、長ねぎ、生姜、 大根、いんげん、キャベツ | 804 | 27.4 | |
| 19 | 月 | ハヤシライス (白飯) | ○ | キャベツソテー・ はるか | 米、油 | 牛乳、豚肉、ベーコン | 玉ねぎ、にんにく、生姜、 人参、マッシュルーム、 ケチャップ、キャベツ、 コーン、ほうれん草、はるか | 840 | 27.1 | |
| 20 | 火 | 白飯 | ○ | 吉野汁・ 焼きシジャモ(1人2本) にらともやしの炒め物 | 米、里芋、澱粉、 油、砂糖 | 牛乳、削節、昆布、鶏肉、 豆腐、シジャモ、豚肉 | 大根、人参、しいたけ、 長ねぎ、筍、もやし、にら | 724 | 33.1 | |
| 21 | 水 | 白飯 | ○ | 大根のとろみスープ・ 焼きシューマイ(1人3個) キムチ炒め | 米、澱粉、春雨、 ごま油、砂糖、ごま、 シューマイの皮 | 牛乳、かまぼこ、豚肉、 鶏肉 | 大根、人参、しいたけ、 チンゲン菜、にんにく、 玉ねぎ、筍、キムチ、 キャベツ、にら | 788 | 26.4 | |
| 22 | 木 | チキンクリーム ライス (カレー味ご飯) | ○ | シーザーサラダ・ りんご・ シーザードレッシング | 米、油、じゃがいも、 バター、小麦粉 | 牛乳、鶏肉、チーズ | 人参、マッシュルーム、 玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、ほうれん草、 りんご | 917 | 25.9 | |
| 23 | 金 | 白飯 | ○ | 生揚げの味噌汁・ シイラの唐揚げ甘辛だれ・ 白菜のゆず風味 | 米、澱粉、油、ごま油、 砂糖、ごま | 牛乳、削節、生揚げ、 味噌、大豆、シイラ | 人参、玉ねぎ、えのき、 ほうれん草、生姜、 白菜、もやし、ゆず | 854 | 35.7 | |
| 26 | 月 | 白飯 | ○ | ワンタンスープ・ 鶏肉のチリソース・ ナムル・ ナムルドレッシング | 米、油、ワンタン、 ごま油、澱粉、砂糖 | 牛乳、豚肉、うすら卵、 鶏肉 | 生姜、人参、玉ねぎ、もやし、 しいたけ、長ねぎ、にんにく、 チンゲン菜、ケチャップ、 大豆もやし、ぜんまい、 ほうれん草 | 965 | 33.3 | |
| 27 | 火 | 白飯 | ○ | 沢煮汁・ 肉野菜炒め・ 昆布の炒め煮 | 米、澱粉、油、 砂糖、ごま油 | 牛乳、削節、鶏肉、 豚肉、昆布、油揚げ | ごぼう、大根、もやし、人参、 長ねぎ、生姜、にんにく、筍、 玉ねぎ、きくらげ、キャベツ、 ピーマン、しいたけ、いんげん | 718 | 28.3 | |
| 28 | 水 | 黒砂糖食パン | ○ | 野菜スープ・ ホキフライバジルマヨソース・ ブロッコリーと豆のサラダ・ イタリアンドレッシング | パン、砂糖、油、 ノンエッグマヨネーズ、 澱粉、パン粉 | 牛乳、鶏肉、ホキ、 ひよこ豆、青大豆 | コーン、玉ねぎ、人参、 キャベツ、黄ピーマン、 マッシュルーム、 ブロッコリー、きゅうり | 754 | 29.4 | |
| 19回 | ☆食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ☆太字は市内産の食材を使う予定です。太字の料理に使われます。 ※2日に使用する中華麺は、そば粉を使用した製品を同じ工場内で製造しています。 | | | | | | | 平均栄養量 | 820 | 31.7 |
| | | | | | | | | 基準栄養量 | 820 | 30.0 |

連絡先 永山調理所 TEL375-4661

食物アレルギーに関するお知らせ

平成30年度より、学校給食において、従来使用していなかった**そば**に加え、**ピーナッツ・キウイ・びわ**も給食で使用しないことといたします。