平成30年　　2月　学校給食献立表

須磨浦小学校

日 曜日	献立名		材料名 (黄)カのもとになるもの	材料名 (緑)体の調子を整えるもの	材料名 (赤)血や肉となるもの	熱量 Kcal	たんぱく質 g
1 木	ごはん 牛　乳	ビビンバ丼 かぼちゃの蒸しシューマイ 白菜と水菜のスープ	米 キャノーラ油 砂糖 ごま油	緑豆もやし 人参 法蓮草 白菜 水菜	牛肉 南瓜シューマイ（南瓜・大豆） 牛乳	643	24.7
2 金	ごはん 牛　乳	白身魚フライ キャベツとアスパラのコーン和え 小松菜と大根のすまし汁 福豆	米 小麦粉 パン粉 キャノーラ油 砂糖 麸	キャベツ グリーンアスパラ 人参 コーン 小松菜 大根	ホキ骨なし 大豆 牛乳	666	29.0
5 月	ごはん 牛　乳	鶏肉のしその香焼き 金平ごぼう わかめと麸のみそ汁	米 キャノーラ油 こんにゃく 砂糖 いりごま 麸	ゆかり粉 ごぼう 人参 いんげん わかめ 青葱	鶏肉 味噌 牛乳	754	31.8
6 火	ごはん 牛　乳	鮭のムニエル ポテトサラダ 玉ねぎときのこのスープ	米 小麦粉 キャノーラ油 じゃが芋 マヨネーズ	パセリ ミックスベジタブル 玉葱 しめじ 干しいたけ 法蓮草	鮭骨なし 牛乳	668	25.6
8 木	ごはん 牛　乳	豚肉と野菜の昆布炒め 南瓜とうすまき麸のみそ汁 ももゼリー	米 キャノーラ油 麸 ももゼリー	キャベツ たけのこ いんげん 玉葱 人参 干しいたけ きくらげ昆布 南瓜 青葱	豚肉 味噌 牛乳	675	24.8
9 金	ふりかけごはん 牛　乳	豆腐ハンバーグ 花野菜の和え物 卵スープ	米 キャノーラ油 砂糖 片栗粉	ブロッコリー カリフラワー キャベツ 人参 わかめ	豆腐ハンバーグ（鶏） 鶏卵 味かつお 牛乳	656	22.6
13 火	ごはん 牛　乳	ハヤシライス キャベツと蓮根のツナサラダ りんごゼリー	米 キャノーラ油 ハヤシフレーク フレンチドレッシング りんごゼリー	玉葱 人参 しいたけ しめじ キャベツ 蓮根 キュウリ	牛肉 シーチキン 牛乳	740	21.4
14 水	ごはん 牛　乳	ハート型コロッケ ブロッコリーとインゲンのソテー 豚汁	米 コロッケ（じゃが芋・さつま芋） キャノーラ油	ブロッコリー いんげん 玉葱 ピーマン 干しいたけ 大根 人参 ごぼう 青葱	豚肉 味噌 牛乳	733	25.1
15 木	めん 牛　乳	生姜あんかけうどん 白身魚の西京焼き 白菜と法蓮草の信田和え バナナ	うどん 片栗粉 砂糖 キャノーラ油	玉葱 わかめ 青葱 おろし生しょうが 白菜 法蓮草 人参 バナナ	厚焼たまご ホキ骨なし 味噌 うす揚げ 牛乳	622	27.7
16 金	ごはん 牛　乳	油淋鶏風 春雨サラダ 里芋と小松菜のみそ汁	米 片栗粉 キャノーラ油 ごま油 緑豆春雨 マヨネーズ 里芋	おろし生にんにく おろし生しょうが 白ネギ 玉葱 ミックスベジタブル 小松菜	鶏肉 味噌 牛乳	908	31.4
19 月	ごはん 牛　乳	中華丼 蒸しシューマイ みかん缶	米 ごま油 片栗粉	白菜 チンゲン菜 たけのこ 玉葱 人参 干しいたけ きくらげ みかん缶	豚肉 シューマイ（鶏・豚） 牛乳	676	22.6
20 火	パン 牛　乳	ミンチカツ じゃが芋のソテー 大豆のトマトスープ	食パン キャノーラ油 じゃが芋	人参 しめじ パセリ 玉葱 いんげん ホールトマト	ミンチカツ（鶏・豚） 大豆 ウィンナー （豚） 牛乳	642	26.5
21 水	ごはん 牛　乳	鶏肉の照り焼き キュウリとわかめの酢の物 小松菜とごぼうのみそ汁	米 砂糖 キャノーラ油	キュウリ わかめ 人参 小松菜 ごぼう	鶏肉 しらす干し うす揚げ 味噌 牛乳	725	32.6
22 木	ごはん 牛　乳	豚肉の南部焼き キャベツと法蓮草のおかか和え 南瓜と麸のみそ汁	米 ごま キャノーラ油 砂糖 麸	キャベツ 法蓮草 人参 南瓜 青葱	豚肉 花かつお 味噌 牛乳	655	24.6
23 金	ごはん 牛　乳	鱈の天ぷら さつま芋の甘煮 豆腐とわかめのすまし汁	米 小麦粉 キャノーラ油 さつま芋 砂糖	わかめ	タラ骨なし 豆腐 牛乳	661	24.5
26 月	ごはん 牛　乳	鶏肉のソテーカレーソース 大根サラダ ブロッコリーのスープ	米 キャノーラ油 カレールー	玉葱 大根 いんげん 蓮根 コーン 人参 ブロッコリー	鶏肉 牛乳	730	29.3
28 水	ごはん 牛　乳	豚肉と春野菜の焼き肉風炒め 貝柱フライ チンゲン菜と里芋のみそ汁	米 キャノーラ油 里芋	スナップえんどう たけのこ キャベツ 玉葱 人参 チンゲン菜	豚肉 貝柱フライ 味噌 牛乳	756	27.4
					平　均	701	26.6

※食材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※油淋鶏とは、ユーリンチーと読み、揚げた鶏肉に
刻んだ白葱と醤油ベースのタレをかけた中国料理です。

節分とは

「季節を分ける」という意味があります。
旧暦では節分＝大晦日、立春＝元旦でした。
これからの新しい1年に、悪いことがおきないようにと
願いをこめて豆をまき、悪い鬼を追い払うために行います。