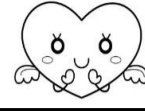


平成29年



2月分 予定献立表



さいたま市立大宮南小学校

日(曜)	主食	牛乳	おかず	血や肉となる食品	働く力や体温となる食品	体の調子を整える食品	栄養価		
							エネルギー	たんぱく質	
1(水)	むぎごはん		マーボー豆腐 ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ トウバンジャン テンメンジャン わかめ	ごはん むぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが しいたけ もやし きゅうり だいこん	578	26.0	
2(木)	コッペパン (スライス)		チリドッグ じゃがいものスープに	ぎゅうにゅう ウインナー レッドキドニー とりにく	コッペパン あぶら ハヤシルウ じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ トマト グリンピース キャベツ	573	22.1	
3(金)	むぎごはん		いわしのかばやき すましじる きなこだいす	ぎゅうにゅう いわし わかめ かまぼこ とうふ だいす きなこ	ごはん むぎ あぶら でんぷん さとう くろざとう	ねぎ にんじん だいこん しいたけ	671	26.7	
3日(節分の日): 日本では昔から、節分の日に、いわしを食べたり、豆まきをしたりして魔除けをし、鬼から身を守っていました。									
6(月)	ボンゴレスパゲッティ		シナモンポテト こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう あさり ベーコン	スパゲッティ バター オリーブオイル さつまいも さとう あぶら こんにやく ごま	たまねぎ マッシュルーム にんにく パセリ トマト とうがらし だいこん きゅうり とうもろこし	575	19.3	
7(火)	むぎごはん		じゃがいものにくみそ ごますあえ ボンカン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん ほうれんそう もやし ボンカン	601	22.1	
8(水)	ココアアーモンドおパン		ワントンスープ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	コッペパン あぶら アーモンド ワントン ごまあぶら	もやし にんじん たまねぎ こまつな しいたけ ほうれんそう キャベツ きゅうり もやし	586	20.5	
9(木)	むぎごはん & てづくりふりかけ		さばのたつたあげ たまねぎのおみそじる	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ じゃこ おあのり かつおぶし	ごはん むぎ あぶら でんぷん	しょうが こまつな しめじ にんじん だいこん たまねぎ しそ	645	27.9	
10(金)	にくうどん (じこなうどん)		てづくりコロケ のりすあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご のり	さとう じこなうどん じゃがいも こむぎこ パンこ	しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	620	29.3	
13(月)	おやこどん (むぎごはん)		わふうサラダ シューアイス	ぎゅうにゅう とりにく たまご なまあげ わかめ みそ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま シューアイス	たまねぎ さやいんげん にんじん キャベツ きゅうり	639	23.6	
MMTキャンペーンのリクエスト給食: シューアイス (2年4組)									
14(火)	かんこくふう たきこみごはん		わかさぎのこめフリッター わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ トウバンジャン わかさぎのこめフリッター とりにく わかめ	ごはん こんにやく さとう あぶら ごま	にんじん だいこん ほうれんそう もやし にんにく たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ	577	22.4	
15(水)	むぎごはん		にくじゃが ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん むぎ あぶら さとう しらたき じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう キャベツ もやし	577	21.3	
16(木)	チキンカレー (むぎごはん)		てづくりふくじんづけ デコボン	ぎゅうにゅう とりにく ガラムリッツ	ごはん むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん にんにく トマト きゅうり だいこん れんこん しょうが デコボン	645	20.1	
MMTキャンペーンのリクエスト給食: カレーライス (3年1組)									
17(金)	わふうピラフ		モーカザメのこうそうフライ はくさいのスープ	ぎゅうにゅう モーカザメ とりにく たまご チーズ ベーコン	ごはん バター こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム グリンピース はくさい	646	28.3	
20(月)	ごはん 西区のお米		ホキのごまみそかけ からしあえ きんかん	ぎゅうにゅう ホキ みそ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	こまつな キャベツ にんじん きんかん	580	21.4	
21(火)	アロス・コン・マリスコス 世界の料理		インカのやさいスープ メープルカシューナッツ	ぎゅうにゅう ほたて えび いか たこ たまご ベーコン	ごはん あぶら キヌア カシューナッツ メープルシロップ さとう	たまねぎ あかピーマン にんにく にんじん キャベツ ほうれんそう	590	24.4	
ペルー: 「アロス・コン・マリスコス」魚介類の炊き込みごはん 「インカのやさいスープ」インカとは、ペルーを含む南アメリカの国々のこと									
22(水)	わかめごはん		いかのかりんあげ むらくもじる	ぎゅうにゅう わかめ いか たまご	ごはん むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぷん ごま	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	585	25.5	
23(木)	しょくパン & てづくりチョコクリーム		ミネストローネ こまつなサラダ	ぎゅうにゅう とうにゅう ベーコン だいす	しょくパン さとう バター じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ トマト こまつな とうもろこし にんにく	575	20.4	
24(金)	みそラーメン (ホットちゅうかめん) 郷土料理		てづくりはるまき じゃがバターしょうゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいす	あぶら ちゅうかめん はるさめ ごまあぶら でんぷん こむぎこ じゃがいも バター	もやし にんじん いら ねぎ にんにく しょうが とうもろこし キャベツ しいたけ はくさい	697	28.1	
北海道: 「みそラーメン」札幌市発祥のラーメン 「じゃがバターしょうゆ」北海道はじゃがいもが特産品									
27(月)	バターライス		まめいりストロガノフ コールスローサラダ クレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす なまクリーム	ごはん バター あぶら デミグラスソース こむぎこ クレープ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ とうもろこし	671	23.8	
MMTキャンペーンのリクエスト給食: クレープ (4年2組)									
28(火)	むぎごはん & まめみそ		きびなごのカリカリフライ やさいのもの	ぎゅうにゅう だいす みそ とりにく きびなごのカリカリフライ	ごはん むぎ あぶら でんぷん さとう こんにやく さといも	ごぼう だいこん にんじん れんこん グリンピース しいたけ	681	25.7	
◎献立は都合により変更する場合があります。 ◎毎月19日は「食育の日」として、さいたま市西区の馬宮地区でとれたお米を使用します。							平均栄養量	626	23.9
							kcal	g	