

# 2月のこんだてひょう

令和3年度

松山市中島学校給食共同調理場

日	曜日	こんだて			おもなざいりょう						小学校・中学校	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
		主食	牛乳	副食	赤のグループ		黄のグループ		緑のグループ						
					血や筋肉や骨をつくる食べ物		熱や力のもとになる食べ物		体の調子をととのえる食べ物						
1日	火	ハヤシライス(ごはん)		コーンサラダ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	こめ	むぎ	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	マヨネーズ	小	648	21.8
							あぶら	くろざとう	さとう	えだまめ	にんにく	トドビュール	中	823	26.4
										キャベツ	きゅうり	コーン			
2日	水	ごはん		ビーフンじる ギョウザ カラフルナムル	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ	ビーフン	ごまあぶら	たけのこ	しいたけ	きくらげ	小	629	21.5
							こむぎこ	あぶら	ごま	ねぎ	にんじん	キャベツ	中	836	27.5
										たまねぎ	にら	きゅうり			
										コーン	きりほしだいこん				
3日	木	ごはん		けんちんじる いわしのかばやき いそあえ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう	とりにく	こめ	こんにゃく	ごまあぶら	ごぼう	にんじん	ねぎ	小	620	27.1
							でんぷん	あぶら	さとう	しょうが	はくさい	ほうれんそう	中	807	34.9
4日	金	せきはん		すましじる さわらのさいきょうやき アーモンドあえ	ぎゅうにゅう	わかめ	こめ	もちごめ	あずき	たまねぎ	えのきたけ	ねぎ	小	613	26.9
							さとう	アーモンド		きょうねぎ	にんにく	しょうが	中	801	35.6
										ほうれんそう	にんじん	キャベツ			
7日	月	コーンピラフ		クリームシチュー ひじきサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ	あぶら	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	コーン	小	599	21.2
							さとう			えだまめ	グリッピース	マヨネーズ	中	761	26.3
										キャベツ	きゅうり				
8日	火	ごはん		みぞれじる とりてん すもの	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ	こんにゃく	でんぷん	だいこん	ごぼう	にんじん	小	604	25.5
							こむぎこ	あぶら	さとう	しいたけ	ねぎ	しょうが	中	769	31.6
										キャベツ	きゅうり				
9日	水	ごはん		ミネストローネ ホキのごまネーズやき キャラメルピーンズ	ぎゅうにゅう	ベーコン	こめ	じゃがいも	マカロニ	キャベツ	たまねぎ	にんじん	小	637	26.7
							こま	マヨネーズ	あぶら	パセリ	コーン	えのきたけ	中	812	33.1
							さとう	バター							
10日	木	ろっこくまい(ごはんすくなめ)		ほうとう だいすどひじきのかきあげ はるみ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ	はだかむぎ	もちむぎ	にんじん	かぼちゃ	しめじ	小	666	23.4
							くろまい	あかまい	みどりまい	しいたけ	ねぎ	たまねぎ	中	848	28.6
							もちきび	きしめん	こむぎこ	はるみ					
							あぶら								
14日	月	ごはん		きりほしだいこんのうまに ホキのたつたあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう	とりにく	こめ	じゃがいも	こんにゃく	ごぼう	にんじん	えだまめ	小	654	26.8
							さとう	でんぷん	あぶら	きりほしだいこん	ほうれんそう	しょうが	中	833	33.1
							ごま			キャベツ					
15日	火	おやこどんぶり(ごはん)		かわりきんぴら	ぎゅうにゅう	とりにく	こめ	さとう	でんぷん	たまねぎ	にんじん	しいたけ	小	602	25.4
							こんにゃく	ごま	あぶら	ねぎ	ごぼう	しめじ	中	763	31.3
										えだまめ					
16日	水	ごはん		マーボー豆腐 ハンサンサー かんべい	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ	ごまあぶら	さとう	たまねぎ	にんじん	きくらげ	小	607	23.7
							でんぷん	はるさめ	ごま	きょうねぎ	にら	しょうが	中	765	28.7
										にんにく	しいたけ	きゅうり			
										かんべい					
17日	木	ごはん		みぞれ たまらんからあげ おひたし	ぎゅうにゅう	あげ	こめ	ごま	さとう	だいこん	はくさい	にんじん	小	611	24.5
							でんぷん	あぶら		ねぎ	にんにく	こまつな	中	777	30.1
										キャベツ					
18日	金	カレーライス(むぎごはん)		レモンサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ	むぎ	じゃがいも	たまねぎ	にんじん	えだまめ	小	697	24.0
							あぶら	くろざとう	さとう	にんにく	キャベツ	きゅうり	中	870	28.9
										コーン	レモン				
21日	月	ごはん		ごもくに さばのみそに そくせきづけ	ぎゅうにゅう	とりにく	こめ	こんにゃく	さとう	ごぼう	にんじん	たけのこ	小	639	27.8
							あぶら	でんぷん	ごま	さやいんげん	キャベツ	たくあん	中	824	34.9
22日	火	ごこくまい(ごはんすくなめ)		しゃぼくうどん とうふのかわりあげ	ぎゅうにゅう	とりにく	こめ	はだかむぎ	もちむぎ	にんじん	だいこん	しいたけ	小	610	22.2
							くろまい	あかまい	みどりまい	ごぼう	ねぎ	しょうが	中	771	27.3
							うどん	さといも	さとう	えだまめ	きくらげ				
							あぶら	ごま	でんぷん						
24日	木	ごはん		かきたまじる さといもコロック きりほしだいこんとひじきのあえもの	ぎゅうにゅう	とうふ	こめ	でんぷん	さといも	たまねぎ	ねぎ	きゅうり	小	636	20.6
							じゃがいも	パンこ	あぶら	きりほしだいこん	にんじん		中	770	24.1
							さとう	ごま							
25日	金	ごはん		やさいたつぶりスープ マカロニグラタン いちご	ぎゅうにゅう	ベーコン	こめ	じゃがいも	マカロニ	キャベツ	たまねぎ	にんじん	小	631	21.3
							あぶら			コーン	パセリ	えだまめ	中	806	26.1
										いちご					
28日	月	ごはん		じゃがいものそぼろに ちくわのゆかりあげ おひたし	ぎゅうにゅう	ぶたにく	こめ	じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ	グリッピース	小	659	24.5
							さとう	でんぷん	こむぎこ	しそ	キャベツ	ほうれんそう	中	839	30.4

10日(木)の『はるみ』、16日(水)の『かんべい』は、中島産を使用します

\*材料の都合で献立を一部変更することがあります。ご了承ください。