

学校給食献立表(北部学校給食センターA) 令和3年度2月分(2/1~2/28) 姫路市教育委員会

		2月16日(水)	2月17日(木)	2月18日(金)	2月21日(月)	2月22日(火)																										
献立		パン 牛乳 だいごんとしょうがのスープ ポークチャップ ポテトサラダ ぼんかん	ご飯 牛乳 飛鳥汁 さけのゆず香り焼き ひじきの油炒め	ご飯 牛乳 姫路おでん れんごんのかき揚げ 野菜炒め	ご飯 牛乳 八宝菜 揚げギョウザ 切り干しだいごんの炒めナムル	いりごめめし 牛乳 かきたま汁 さばの香草揚げ きんぴらごぼう																										
		<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 牛肉 <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> チンゲンサイ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 こしょう ナンプラー うすくちしょうゆ チキンスープ	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> みそ <input type="radio"/> うすくちしょうゆ 削り節(だし) 昆布(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> だいごん <input type="triangle-up"/> ごんにやく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> ちくわ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="radio"/> がんもどき <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん しょうが 削り節(だし)	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> いか <input type="radio"/> えび <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> たけのこ <input type="triangle-up"/> しいたけ <input type="triangle-up"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダ油 チキンスープ うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="checkbox"/> でんぷん 塩 こしょう ごま油 米酢	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="checkbox"/> ごま <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="triangle-up"/> ひろしまな <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> 豆腐 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> えのきたけ <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="radio"/> わかめ <input type="radio"/> 鶏卵 うすくちしょうゆ 塩 でんぷん 昆布(だし) 削り節(だし)																										
献立		<input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> ビーマン <input type="triangle-up"/> エリンギ 塩 こしょう にんにく トマトケチャップ ウスターソース でんぷん サラダ油	<input type="radio"/> さけ 塩 清酒 うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 <input type="triangle-up"/> ゆず果汁 みりん <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="triangle-up"/> れんごん <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="radio"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> 天ぷら粉 塩 <input type="checkbox"/> 油	<input type="checkbox"/> ギョウザ <input type="checkbox"/> 油 <input type="triangle-up"/> 切り干しだいごん <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> 砂糖 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん ごま油	<input type="radio"/> さば ワイン風調味料 バジルピューレ オリーブ油 塩 こしょう 黒こしょう でんぷん 油																										
		<input type="checkbox"/> じゃがいも 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> きゅうり <input type="triangle-up"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> サラダドレッシング こしょう <input type="triangle-up"/> ぼんかん	<input type="radio"/> ひじき <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> 油揚げ <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="radio"/> えだまめ <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	<input type="radio"/> ひね鶏 清酒 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> にら <input type="triangle-up"/> もやし <input type="checkbox"/> サラダ油 こしょう こいくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> 牛肉 <input type="triangle-up"/> ごぼう <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> さつま揚げ <input type="triangle-up"/> ごんにやく <input type="triangle-up"/> グリンピース <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> サラダ油																											
献立		2月24日(木)	2月25日(金)	2月28日(月)	2月平均 栄養量 (中学校)																											
		ご飯 牛乳 キムチスープ にらじゃが 中華風サラダ	パン 牛乳 ソースパゲティ 白身魚のスパイス揚げ はくさいのソテー	ご飯 牛乳 ほうれんそうのスープ 鶏肉の漬け焼き 大豆の磯煮	エネルギー 744kcal たんぱく質 31.2g 脂質 28.6% カルシウム 338mg 鉄 2.7mg ビタミン A 262μgRAE B1 0.49mg B2 0.58mg C 29mg 食塩相当量 3.3g 食物繊維 6.3g マグネシウム 103mg 亜鉛 3.4mg	<h3>献立紹介</h3> <p>作ってみませんか?</p> <h4>とり天</h4> <p>材料 5人分 分量(g)</p> <p>鶏むね肉 ----- 300 土しょうが ----- 2.5 おろしにんにく --- 2.5 A しょうゆ ----- 10 清酒 ----- 5 塩 ----- 0.5 天ぷら粉 ----- 35 水 ----- 40 油(揚げ用) ----- 適量</p> <p>【作り方】 ①鶏むね肉は、一口大に切る。 ②土しょうがは、すりおろしておく。 ③Aを合わせて鶏むね肉を入れ、下味を漬ける。 ④天ぷら粉を水で溶いて衣を作り、③につけて、175℃から180℃の油で揚げる。 ※とり天は大分県の郷土料理で、酢じょうゆや辛子、カボスの果汁などをつけて食べられます。給食では、下味がしっかりついているので、そのままでもおいしいですよ。</p>																										
献立		<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="triangle-up"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> 根深ねぎ <input type="checkbox"/> ごま油 <input type="triangle-up"/> はくさいキムチ <input type="triangle-up"/> はくさい <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ <input type="triangle-up"/> しめじ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="radio"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> スパゲティ 塩 <input type="checkbox"/> サラダ油 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="radio"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> 葉ねぎ とんかつソース ウスターソース <input type="radio"/> あおさ粉 こしょう	<input type="checkbox"/> ご飯 <input type="radio"/> 牛乳 <input type="radio"/> ベーコン <input type="triangle-up"/> ほうれんそう <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="radio"/> 厚揚げ チキンスープ うすくちしょうゆ 塩 こしょう <input type="radio"/> 鶏肉 <input type="triangle-up"/> たまねぎ <input type="triangle-up"/> にんにく うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん 清酒 こしょう 一味唐辛子	<table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>744kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>31.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>28.6%</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>338mg</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.7mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミン A</td> <td>262μgRAE</td> </tr> <tr> <td>B1</td> <td>0.49mg</td> </tr> <tr> <td>B2</td> <td>0.58mg</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>29mg</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>3.3g</td> </tr> <tr> <td>食物繊維</td> <td>6.3g</td> </tr> <tr> <td>マグネシウム</td> <td>103mg</td> </tr> <tr> <td>亜鉛</td> <td>3.4mg</td> </tr> </table>		エネルギー	744kcal	たんぱく質	31.2g	脂質	28.6%	カルシウム	338mg	鉄	2.7mg	ビタミン A	262μgRAE	B1	0.49mg	B2	0.58mg	C	29mg	食塩相当量	3.3g	食物繊維	6.3g	マグネシウム	103mg	亜鉛	3.4mg
	エネルギー	744kcal																														
たんぱく質	31.2g																															
脂質	28.6%																															
カルシウム	338mg																															
鉄	2.7mg																															
ビタミン A	262μgRAE																															
B1	0.49mg																															
B2	0.58mg																															
C	29mg																															
食塩相当量	3.3g																															
食物繊維	6.3g																															
マグネシウム	103mg																															
亜鉛	3.4mg																															
献立		<input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> 油 <input type="radio"/> 豚肉 <input type="triangle-up"/> にら <input type="checkbox"/> サラダ油 こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん でんぷん	<input type="radio"/> ホキ ワイン風調味料 塩 こしょう クッキングスパイス <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> 油	<input type="radio"/> ひじき <input type="radio"/> 大豆 <input type="triangle-up"/> ちくわ <input type="triangle-up"/> ごんにやく <input type="triangle-up"/> にんじん <input type="triangle-up"/> グリンピース うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 みりん <input type="checkbox"/> サラダ油																												
		<input type="checkbox"/> はるさめ <input type="radio"/> チキンハム <input type="triangle-up"/> キャベツ <input type="triangle-up"/> きゅうり 塩 <input type="triangle-up"/> にんじん 米酢 <input type="checkbox"/> 砂糖 うすくちしょうゆ ごま油	<input type="triangle-up"/> はくさい 塩 <input type="radio"/> ささみ油漬け <input type="checkbox"/> サラダ油 米酢 うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> 砂糖 こしょう																													

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎきつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: そば: 落花生: えび: かに: