

# 2月 予定献立表

石狩市厚田学校給食センター  
TEL・FAX：78-2141

平成30年度

献立名	食 材			献立名	食 材																																					
	熱やエネルギーのもと (黄)	からだ(肉・骨)をつくる (赤)	からだの調子を整える (緑)		熱やエネルギーのもと (黄)	からだ(肉・骨)をつくる (赤)	からだの調子を整える (緑)																																			
<p>よていこんだてよう ★予定献立表について☆</p> <p>ぎゅうにゅうちや まいにち ・牛乳(お茶)は毎日つきます。</p> <p>しょう かいそふい せいそくち さいしゆ ・使用している海藻類はえび・かにの生息地で採取されたものです。</p> <p>つごう こんだて へんこう ばあい りょうしよ ・都合により、献立が変更になる場合がありますご了承ください。</p> <p>しょうがっこう ねんせい ひょうじ ・小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生のものを表示しています。</p>				 	<p><b>15日</b> (金)</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>(小) 661 (中) 776</p>	<p><b>ご飯</b></p> <p>白飯</p> <p><b>わかめのみそ汁</b></p> <p>わかめ、豆腐 油揚げ、ダシ(サバ削り節、煮干し)</p> <p><b>豆腐の包み焼き</b></p> <p>植物油</p> <p>豆腐、鶏肉 豚肉</p> <p><b>肉じゃが</b></p> <p>メークイン、きび和糖 白滝、キャノーラ油</p>	<p><b>18日</b> (月)</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>(小) 694 (中) 826</p>	<p><b>ご飯</b></p> <p>白飯</p> <p><b>春雨入り麻婆豆腐</b></p> <p>春雨 きび和糖、片栗粉</p> <p><b>ビック肉団子</b></p> <p>ごま油</p> <p><b>ナムル</b></p> <p>きび和糖 ごま油、ごま</p>	<p><b>19日</b> (火)</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>(小) 682 (中) 836</p>	<p><b>しょう油ラーメン</b></p> <p>麺 キャノーラ油 ごま</p> <p><b>かぼちゃひき肉フライ</b></p> <p>パン粉(小麦)</p> <p><b>グリーンサラダ</b></p> <p>イタリアンドレッシング</p>	<p><b>20日</b> (水)</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>(小) 682 (中) 795</p>	<p><b>ご飯</b></p> <p>白飯</p> <p><b>白菜の味噌汁</b></p> <p>油揚げ ダシ(サバ削り節、煮干し)</p> <p><b>発芽玄米入りつくね</b></p> <p>発芽玄米、パン粉、砂糖</p> <p><b>きんぴらごぼう</b></p> <p>白滝、きび和糖 ごま、キャノーラ油</p>	<p><b>21日</b> (木)</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>(小) 645 (中) 742</p>	<p><b>チョコチップパン</b></p> <p>チョコチップパン</p> <p><b>大根とベーコンのスープ</b></p> <p>ベーコン</p> <p><b>ハンバーグ照り焼き</b></p> <p>小麦粉、卵、大豆、小麦、小麦粉、小麦粉、小麦粉</p> <p><b>ウィンナーソーテー</b></p> <p>バター</p>	<p><b>22日</b> (金)</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>(小) 679 (中) 794</p>	<p><b>イエスクリーン米</b></p> <p>イエスクリーン米</p> <p><b>おでん</b></p> <p>こんにゃく、きび和糖 うずら卵、竹輪、昆布、生揚げ</p> <p><b>若鶏のごま照り焼き</b></p> <p>パン粉(乳、小麦、大豆)、砂糖</p> <p><b>フロッキーのからし和え</b></p> <p>きび和糖</p>	<p><b>25日</b> (月)</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>(小) 636 (中) 747</p>	<p><b>ご飯</b></p> <p>白飯</p> <p><b>大根の味噌汁</b></p> <p>ダシ(サバ削り節、煮干し) わかめ、油揚げ</p> <p><b>さんまのかぼ焼き</b></p> <p>小麦粉、砂糖</p> <p><b>豚肉の生姜煮</b></p> <p>キャノーラ油、ごま しらたき</p>	<p><b>26日</b> (火)</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>(小) 631 (中) 831</p>	<p><b>和風スパゲティ</b></p> <p>麺 キャノーラ油、きび和糖 片栗粉</p> <p><b>ちくわの磯部揚げ</b></p> <p>小麦粉、米粉</p> <p><b>鶏とレンコンの炒め煮</b></p> <p>こんにゃく、きび和糖 キャノーラ油</p>	<p><b>27日</b> (水)</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>(小) 669 (中) 841</p>	<p><b>ご飯</b></p> <p>白飯</p> <p><b>鶏あんかけ丼</b></p> <p>キャノーラ油 ごま、片栗粉</p> <p><b>えびシューマイ</b></p> <p>パン粉(小麦)</p> <p><b>華風和え</b></p> <p>きび和糖 ごま油、ごま</p>	<p><b>28日</b> (木)</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>(小) 708 (中) 895</p>	<p><b>かぼちゃツイストパン</b></p> <p>かぼちゃツイストパン</p> <p><b>ポテトボールのクリーム煮</b></p> <p>バター、小麦粉 オリーブ油</p> <p><b>ほうれん草オムレツ</b></p> <p>タピオカでんぷん</p> <p><b>コーンのサラダ</b></p> <p>玉葱ドレッシング</p>	<p><b>1日</b> (金)</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>(小) 683 (中) 807</p>	<p><b>イエスクリーン米</b></p> <p>イエスクリーン米</p> <p><b>けんちん汁</b></p> <p>じゃが芋、つきこんにゃく、ごま油</p> <p><b>いわし生姜煮</b></p> <p>でん粉</p> <p><b>鶏とほろ</b></p> <p>ごま、キャノーラ油</p> <p><b>手巻きのり</b></p> <p></p> <p><b>節分豆</b></p> <p>小麦粉、でん粉、砂糖、米粉</p>	<p><b>4日</b> (月)</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>(小) 626 (中) 806</p>	<p><b>ご飯</b></p> <p>白飯</p> <p><b>中華スープ</b></p> <p>ハム 豆腐</p> <p><b>小籠包</b></p> <p>小麦粉、春雨、でん粉、砂糖、オイスターソース</p> <p><b>ピビンバ</b></p> <p>ごま、キャノーラ油 きび和糖</p>	<p><b>5日</b> (火)</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>(小) 611 (中) 802</p>	<p><b>肉味噌うどん</b></p> <p>麺 油揚げ ダシ(昆布、サバ削り節)</p> <p><b>きな粉ポテト</b></p> <p>じゃが芋 きび和糖</p> <p><b>ミニトマト</b></p> <p></p>	<p><b>6日</b> (水)</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>(小) 617 (中) 733</p>	<p><b>ご飯</b></p> <p>白飯</p> <p><b>豆腐の味噌汁</b></p> <p>豆腐、わかめ 油揚げ、ダシ(さば削り節、煮干し)</p> <p><b>鮭の塩焼き</b></p> <p></p> <p><b>なすの肉みそ炒め</b></p> <p>片栗粉 きび和糖、キャノーラ油</p>	<p><b>7日</b> (木)</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>(小) 692 (中) 829</p>	<p><b>コッペパン</b></p> <p>コッペパン</p> <p><b>白菜のクリームスープ</b></p> <p>バター 小麦粉</p> <p><b>ハンバーグ デミソース</b></p> <p>米粉、でん粉、砂糖</p> <p><b>コールスローサラダ</b></p> <p>コールスロードレッシング</p>	<p><b>8日</b> (金)</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>(小) 682 (中) 811</p>	<p><b>ご飯</b></p> <p>白飯</p> <p><b>豚丼</b></p> <p>つきこんにゃく、きび和糖 キャノーラ油</p> <p><b>五目厚焼き玉子</b></p> <p>砂糖、小麦</p> <p><b>ほうれん草と竹輪のお浸し</b></p> <p>竹輪</p>	<p><b>12日</b> (火)</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>(小) 672 (中) 809</p>	<p><b>ご飯</b></p> <p>白飯</p> <p><b>チキンカレー</b></p> <p>じゃが芋 バター</p> <p><b>樺神漬</b></p> <p></p> <p><b>デコボン</b></p> <p>なた豆</p>	<p><b>13日</b> (水)</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>(小) 669 (中) 784</p>	<p><b>ご飯</b></p> <p>白飯</p> <p><b>甘辛ミートボールスープ</b></p> <p>ごま油、きび和糖 片栗粉</p> <p><b>ギョーザ</b></p> <p>オイスターソース、小麦粉、でん粉、ごま油</p> <p><b>キャベツサラダ</b></p> <p>イタリアンドレッシング</p>	<p><b>14日</b> (木)</p> <p>エネルギー (kcal)</p> <p>(小) 627 (中) 799</p>	<p><b>横割りパン</b></p> <p>横割りパン</p> <p><b>コンソメスープ</b></p> <p>じゃがいも</p> <p><b>白花豆コロッケ</b></p> <p>小麦粉、パン粉(小麦、大豆)、バター、マッシュポテト</p> <p><b>ポロネーゼ風煮</b></p> <p>マカロニ きび和糖、キャノーラ油</p>