

平成25年



2月 献立予定表



深谷市立幡羅小学校

日	曜	献立			食 品 の 働 き			エネルギー	蛋白質
		主食	牛乳	おかず	血や肉を作る (赤の食品)	熱や力になる (黄の食品)	体の調子を整える (緑の食品)	kcal	g
1	金	ちらし寿司	牛乳	小さい磯辺揚げ 茹でキャベツ すまし汁・福豆	牛乳 えび 若布 油揚げ 鶏卵 鰯	ご飯 砂糖 油	ごぼう 干し椎茸 三つ葉 キャベツ 人参 英豌豆	657	25.4
4	月	ハヤシライス	牛乳	白ごまつね ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉 ハム	ご飯 ごま じゃが芋 油 砂糖	玉葱 人参 生姜 ブロッコリー きゅうり にんにく	721	24.0
5	火	ココア揚げパン	牛乳	ハートオムレツ 白菜と肉団子のスープ ハムと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵 ハム	パン 砂糖 油 片栗粉 春雨 小麦粉	白菜 ねぎ 人参 小松菜 きゅうり キャベツ 大根	631	24.7
6	水	カツ丼	牛乳	なめこ汁 菠薐草とひじきのサラダ	牛乳 鶏肉 鶏卵 豆腐 ツナ ひじき	ご飯 小麦粉 パン粉 油 砂糖	人参 ねぎ 玉葱 菠薐草 キャベツ きゅうり なめこ	641	27.4
7	木	カレーうどん	牛乳	白玉団子のきな粉和え 磯の香和え 果物	牛乳 なんと 豚肉 きな粉 のり じゃこ	地粉うどん 片栗粉 油 砂糖	玉葱 ねぎ 人参 小松菜 キャベツ 菠薐草 果物	651	24.0
8	金	ご飯	牛乳	さんまの蒲焼き 野菜焼 深谷ねぎのナムル	牛乳 さんま 生揚げ ハム	ご飯 砂糖 じゃが芋 油 ごま	ねぎ 人参 大根 小松菜 ごぼう 菠薐草 もやし	712	24.9
12	火	バターロール	牛乳	煮ぼうと・フルーツ・ヨーグルト チキンちぎり焼き ツナとひじきのミックスサラダ	牛乳 油揚げ 鶏肉 ツナ ヨーグルト	パン 砂糖 じゃが芋 油 ひもかわ	大根 人参 ねぎ しめじ きゅうり キャベツ 干し椎茸	636	25.1
13	水	ご飯	牛乳	厚焼き玉子・豚汁 野菜炒め 煎茶入り手作りふりかけ	牛乳 鶏卵 豚肉 ベーコン 豆腐 じゃこ	ご飯 ごま 油 じゃが芋	人参 ねぎ 大根 ごぼう もやし キャベツ	620	24.5
14	木	道産子風 味噌ラーメン	牛乳	チョコバナナパンケーキ 中華サラダ	牛乳 豚肉 ハム あさり いか えび	中華麺 春雨 ホットケーキミックス 砂糖 ごま	玉葱 人参 ねぎ きゅうり もやし キャベツ パナナ	699	26.0
15	金	舞茸ご飯	牛乳	コロッケ・ゆでキャベツ けんちん汁 くだもの	牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐	ご飯 砂糖 油 里芋	舞茸 人参 大根 ごぼう 英隠元 キャベツ 果物	635	20.8
18	月	ソイ丼	牛乳	味噌汁 冬野菜のごまマヨネーズ和え	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 油揚げ 蒲鉾	ご飯 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ ごま	春菊 人参 玉葱 菠薐草 小松菜 ブロッコリー	699	26.3
19	火	ハンバーガー	牛乳	クラムチャウダー セサミサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン あさり	パン バター じゃが芋 油 砂糖	玉葱 人参 白菜 ブロッコリー 梗菜 キャベツ セロリ	695	26.6
20	水	若布ご飯	牛乳	豚肉とレバーのごまだれ からし和え かきたま汁・果物	牛乳 レバー 豚肉 豆腐 若布 鶏卵	ご飯 片栗粉 じゃが芋 油 砂糖 ごま	菠薐草 キャベツ 小松菜 コーン 人参 ねぎ 果物	648	26.2
21	木	山菜うどん	牛乳	お好み焼き 菠薐草のごま酢和え 果物	牛乳 油揚げ 鶏肉 なんと 桜エビ 鶏卵	地粉うどん 小麦粉 油 ごま 砂糖	人参 キャベツ 小松菜 ねぎ 菠薐草 もやし	607	25.2
22	金	ビビンバ	牛乳	えびシウマイ 中華スープ 果物	牛乳 豚肉 ベーコン 若布 えび 鶏卵	ご飯 砂糖 ごま 油 春雨	菠薐草 にんにく 生姜 玉葱 果物 青菜 木耳	640	27.5
25	月	冬野菜の カレーライス	牛乳	大豆のカリカリ揚げ ハムのマリネ	牛乳 チーズ 鶏肉 大豆 ハム	ご飯 砂糖 じゃが芋 油 片栗粉	人参 玉葱 蓮根 菠薐草 キャベツ きゅうり ごぼう	698	22.6
26	火	フルーツ クリームサンド	牛乳	味噌チーズ焼き 野菜コンソメスープ	牛乳 ハム ベーコン チーズ	パン じゃが芋	ブロッコリー もやし 人参 玉葱 パナ 菠薐草 キャベツ	613	19.7
27	水	ご飯	牛乳	鮭の味噌マヨネーズ焼き のっぺい汁 たくあんサラダ・ゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 ハム 鮭	ご飯 片栗粉 マヨネーズ 里芋	人参 玉葱 ねぎ パセリ キャベツ きゅうり パセリ	654	25.7
28	木	もやしラーメン	牛乳	マーラーカオ ツナとひじきのサラダ	牛乳 豚肉 鶏卵 ツナ	中華麺 砂糖 油 片栗粉 ホットケーキミックス	人参 ねぎ くら 青梗菜 キャベツ もやし きゅうり	628	22.8

*毎月19日は食育の日です。毎日バランスのとれた朝食を、しっかり食べて登校して下さい。

*献立は、材料やその他の都合で変更する場合がありますがご了承下さい。

深谷市はほうれん草やきゅうり、ブロッコリーのほかに《ねぎ》の産地で有名ですね

2月はねぎが農業振興課から無償で各学校へ納入されます。

埼玉県のねぎの収穫量は全国第2位で、埼玉県では深谷市が一番多く《深谷ねぎ》ブランドで全国に知られています。

ねぎは昔、薬として使われ体力をつけて、食欲を出す働きやビタミンも含まれているのでかぜの予防になります。ご家庭でも、ねぎについてお話してみてください。



