

2ガッ こんだて

6年生 リクエスト給食

2月、3月は6年生のリクエストをたくさん取り入れた献立にしています。
(リクエスト給食には㊟マークがついています。)

1日(月) 米飯 ㊟ マーボ-豆腐 ㊟ 七ツ大根ナムル	2日(火)  京地鶏ご飯 煮豆 白菜のみそ汁	3日(水) 揚げパンセレクト ㊟ (きな米粉orシナモン) 大根サラダ かきたま汁 ㊟	4日(木)  麦ご飯 ㊟ イワシのかは焼き けんちん汁 福豆	5日(金)  コッパン カレーライス かんぴょうサラダ
8日(月) カラフル そばろ丼 はりはりスープ	9日(火) キムタクご飯 ㊟ ちくわのいそ辺揚げ スミタン	10日(水) ミルクパン 煮込みハンバーグ ㊟ コーンポタージュ ㊟	11日(木) 建国記念日	12日(金) コッパン 白菜米分ジュー (ほうれん草サラダ) 手作りチョコクリーム
15日(月) 振替休業日	16日(火)  あかもくご飯 サワラの竜田揚げ 佐波賀大根のみそ汁	17日(水) 国産小麦パン ミートサンド かぶのスープ	18日(木)  わがめご飯 ㊟ 京地鶏の 肉団子スープ ㊟ おからのいり煮	19日(金) 小型パン 親子うどん ㊟ ごま和え リンゴジャム
 (地場産物) 4日(木) 魚弱(イワシ) 16日(火) 魚春(サワラ) あかもく	(あかもく) 少しねばりけ があり、シャキシャキ 食感の海藻です。	(京都産地鶏) 2日(火)  京地鶏ご飯 18日(木) 京地鶏の 肉団子スープ	(佐波賀大根) 2年生が校内で育てた 佐波賀大根のみそ汁 に使用します。 佐波賀大根は舞鶴 発祥の伝統野菜です。	20日(土) 米飯 カレー ㊟ フルーツパンチ ㊟ 福神漬け ㊟
22日(月) ぎょうざ丼 春雨スープ ㊟	23日(火) 天皇誕生日	24日(水) 黒糖パン クリームスパゲティ ㊟ ロールソーサラダ	25日(木) 麦ご飯 ㊟ 豚肉のカリ揚げ 豆腐のみそ汁	26日(金) コッパン ブラウンジュー 野菜チップス ㊟

※牛乳は毎日つきます。

令和2年度 舞鶴市立三笠小学校

2月 食材料表

日	曜日	こんだて名			からだ 体をつくる 赤の食べ物	エネルギーとなる 質の食べ物	からだ 体の調子を整える 緑の食べ物	熱量	たんぱく質	カルシウム
		主食	おかず (主菜・副菜)	牛乳				Kcal	g	Mg
1	月	米飯	マーボー豆腐 切干大根ナムル	○	豆腐 豚ひき肉 みそ じゃこ 牛乳	米 油 さとう ごま油 白ごま	土しょうが 人参 玉ねぎ ねぎ 切干大根 きゅうり もやし	642	26.4	394
2	火	京地鶏 ご飯	煮豆 白菜のみそ汁	○	とり肉 油揚げ 大豆 みそ 牛乳	米 油 さとう	しいたけ 人参 ねぎ グリンピース 白菜	620	24.2	344
3	水	揚げパン ①きな粉 ②シナモン	大根サラダ かきたま汁	○	きな粉 ハム 豆腐 卵 かまぼこ 牛乳	パン 油 さとう 白ごま	大根 キュウリ えのき ほうれん草	① 724 ② 613	① 25.2 ② 23.4	① 369 ② 359
4	木	麦ご飯	イワシのかば焼き けんちん汁 福豆	○	イワシ さつま揚げ 豆腐 福豆 牛乳	米 片栗粉 さとう 油	大根 里芋 ごぼう 人参 しいたけ	720	28	338
5	金	コッペパン	カレービーンズ かんぴょうサラダ	○	大豆 豚肉 牛乳	パン じゃがいも 油 さとう ごま油	玉ねぎ 人参 かんぴょう グリンピース キュウリ	631	26.4	323
8	月	カラフル そぼろ丼	はりはりスープ	○	とりひき肉 油揚げ 豚肉 牛乳	米 さとう	人参 コーン グリンピース しめじ ねぎ 水菜 土しょうが	614	25.9	336
9	火	キムタク ご飯	ちくわのいそ辺揚げ スーミータン	○	豚肉 ちくわ 青のり とりひき肉 卵 牛乳	米 油 白ごま 小麦粉	土しょうが キムチ 人参 つぼ漬け 玉ねぎ パセリ コーン	605	24.5	279
10	水	ミルクパン	煮込みハンバーグ コーンポターージュ	○	ハンバーグ 牛乳	パン さとう 油 バター 小麦粉	玉ねぎ しめじ コーン	730	27.1	404
12	金	コッペパン	白菜米粉シチュー ほうれん草サラダ 手作りチョコクリーム	○	とり肉 牛乳	パン 油 米粉 さとう アーモンド オリーブ油 小麦粉 バター	白菜 玉ねぎ 人参 グリンピース ほうれん草 キャベツ コーン	631	22.5	369
16	火	あかもく ご飯	サワラの竜田揚げ 佐波賀大根のみそ汁	○	あかもく とり肉 豆腐 油揚げ サワラ みそ 牛乳	米 さとう 片栗粉	人参 大根 玉ねぎ ねぎ	648	27.1	314
17	水	国産小麦 パン	ミートサンド かぶのスープ	○	合びき肉 ベーコン 牛乳	パン さとう 油 小麦粉	人参 玉ねぎ かぶ ほうれん草	582	28.1	302
18	木	わかめ ご飯	京地鶏の肉団子スープ おからの炒り煮	○	とりひき肉 卵 豆腐 油揚げ さつま揚げ わかめ 牛乳	米 片栗粉 油 さとう	ねぎ 土しょうが 白菜 人参 ごぼう	628	24.6	339
19	金	小型パン	親子うどん ごま和え リンゴジャム	○	とり肉 かまぼこ 卵 油揚げ 牛乳	パン うどん さとう 白ごま ジャム	人参 ねぎ 小松菜 キャベツ えのき	606	25.8	377
20	土	米飯	カレー フルーツパンチ 福神漬け	○	豚肉 スキムミルク 粉チーズ 牛乳	米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 福神漬け グリンピース 黄桃 パイン みかん	703	19.7	287
22	月	ぎょうざ丼	春雨スープ	○	豚ひき肉 豆腐 牛乳	米 油 ごま油 春雨	にんにく 土しょうが なら キャベツ 白菜 人参 ほうれん草	601	22.3	320
24	水	黒糖パン	クリームスパゲティ コールスローサラダ	○	ベーコン 牛乳	パン スパゲティ 油 バター 小麦粉 さとう オリーブ油	玉ねぎ 人参 えのき エリンギ キュウリ キャベツ コーン	644	21.4	313
25	木	麦ご飯	豚肉のカリン揚げ 豆腐のみそ汁	○	豚肉 油揚げ みそ 牛乳	米 片栗粉 油 さとう 白ごま じゃがいも	土しょうが ごぼう 人参 小松菜 玉ねぎ	703	24.4	373
28	金	コッペパン	ブラウンシチュー 野菜チップス	○	とり肉 粉チーズ 牛乳	パン じゃがいも 油 さつまいも	玉ねぎ 人参 ごぼう グリンピース	699	20.9	303

所要栄養量の基準(中学年)	熱量 kcal	たんぱく質 g	カルシウムmg
	640	18~32	350