






2月 よていこんだて表



城陽市立学校給食センター 幼稚園

2月7日(水)				2月14日(水)				2月21日(水)				2月28日(水)			
ごはん 豆乳みそ汁 鯖の竜田揚げ 赤しそふりかけ <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 城陽市の青ねぎを使用! </div>				ピラフ オニオンスープ ハンバーグトマトソース チョコプリン <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 城陽市の白菜を使用! </div>				ごはん 鶏団子と野菜の煮物 ほうれんそうのごまあえ <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 城陽市の白菜を使用! </div>				ごはん(減量) 冬野菜のみそ汁 ほっけの塩焼き 小松菜と大根のおひたし <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; text-align: center;"> 城陽市の大根・白菜を使用! </div>			
食品名		1人分量		食品名		1人分量		食品名		1人分量		食品名		1人分量	
(黄)	精白米	65	g	(黄)	精白米	58	g	(黄)	精白米	65	g	(黄)	精白米	59	g
(赤)	豚肉スライス	15	g	(赤)	炊き込みピラフ	18	g	(赤)	鶏つくね	30	g	(赤)	油揚げ	9	g
(赤)	油揚げ	4	g	(緑)	玉ねぎ	40	g	(緑)	人参	23	g	(黄)	里芋	21	g
(緑)	緑豆もやし	9	g	(赤)	ポークウィンナー	11	g	(緑)	玉ねぎ	36	g	(緑)	人参	9	g
(緑)	玉ねぎ	17	g	(緑)	人参	9	g	(黄)	じゃが芋	45	g	(緑)	白菜	23	g
(緑)	しめじ	7	g	(緑)	(冷)ホールコーン	5	g	(緑)	(冷)むき枝豆	5	g	(緑)	春菊	3.4	g
(緑)	人参	9	g	(緑)	パセリ	0.4	g	(黄)	三温糖	0.9	g	(赤)	中辛みそ	6	g
(緑)	青ねぎ	3	g	(緑)	冷凍ブイヨン(特)	5.1	g	(赤)	みりん	0.5	g	(赤)	こうじみそ	1.1	g
(赤)	豆乳	13	g	(赤)	淡口しょうゆ	2.8	g	(赤)	濃口しょうゆ	2.9	g	(赤)	削り節	2	g
(赤)	中辛みそ	6	g	(赤)	塩	0.17	g	(赤)	淡口しょうゆ	1.8	g	(赤)	水	91	g
(赤)	こうじみそ	1	g	(赤)	こしょう	0.02	g	(赤)	削り節	1.8	g	(赤)	ほっけ(一汐・50g)	1	切
(赤)	削り節	2	g	(赤)	水	94	g	(赤)	水	36	g	(緑)	こまつな	9	g
(赤)	水	72	g	(赤)	ハンバーグ(60g)	1	こ	(緑)	ほうれん草	13	g	(緑)	大根	20	g
(赤)	鯖の竜田揚げ(40g)	1	こ	(緑)	マッシュルーム	3	g	(緑)	白菜	34	g	(緑)	緑豆もやし	12	g
(黄)	米油(揚げ油)	5	g	(緑)	玉ねぎ	5	g	(黄)	三温糖	0.43	g	(緑)	人参	7	g
(黄)	赤しそふりかけ	1	こ	(緑)	トマト水煮	12	g	(黄)	濃口しょうゆ	0.85	g	(黄)	白いりごま	0.68	g
	(0.8g)			(緑)	おろしにんにく	0.06	g	(黄)	白いりごま	0.43	g	(黄)	白すりごま	0.68	g
				(黄)	オリーブオイル	0.18	g	(黄)	白すりごま	0.43	g	(黄)	濃口しょうゆ	2.21	g
				(黄)	トマトケチャップ	2	g					(黄)	三温糖	0.34	g
				(黄)	三温糖	0.3	g								
				(黄)	ウスターソース	0.36	g								
				(黄)	赤ワイン	0.48	g								
				(黄)	冷凍ブイヨン(特)	0.42	g								
				(黄)	塩	0.04	g								
				(黄)	こしょう	0.01	g								
				(黄)	チョコプリン(40g)	1	こ								
				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> バレンタイン献立 </div>								<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 和食を楽しむ献立 </div> 			
栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)	栄養量	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	脂肪 (グラム)
	469	16.3	18.9		555	15	20.5		337	10.6	3.2		366	18.3	9.5