



# 2月 予定献立表

城陽市立学校給食センター 幼稚園



## 大豆のヒミツ



大豆には、ほかにどんなヒミツがあるから調べてみよう。



2月1日(水)			2月8日(水)			2月15日(水)			2月22日(水)		
ごはん 豆腐チゲ 切り干し大根のナムル  <b>城陽市の人参・白菜・こまつなを使用!</b>			麦ごはん けんちん汁 かみかみ肉みそ丼  <b>城陽市の青ねぎを使用!</b>			ごはん 鶏団子とエビのくず汁 カラフルひじき豆 赤しそふりかけ			ごはん 具だくさんみそ汁 わかさぎの南蛮漬け うんしゅうみかん		
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	65 g	
(赤) 豚肉スライス	16 g		(黄) 麦	6 g		(赤) 鶏つくね	24 g		(赤) 油揚げ	6 g	
(赤) 豆腐	20 g		(赤) 鶏肉	15 g		(赤) むきえび	8 g		(赤) 豚肉スライス	12 g	
(緑) 白菜キムチ	9 g		(赤) 豆腐	21 g		(赤) 人参	9 g		(緑) 緑豆もやし	10 g	
(黄) マロニー	3 g		(赤) 油揚げ	6 g		(緑) 玉ねぎ	9 g		(緑) キャベツ	10 g	
(緑) 人参	9 g		(緑) ごぼう	9 g		(緑) チンゲンサイ	11 g		(緑) 人参	9 g	
(緑) 白菜	26 g		(緑) 人参	9 g		(緑) しょうが	0.4 g		(緑) 玉ねぎ	10 g	
(緑) 青ねぎ	4.3 g		(黄) 色紙切こんにやく	14 g		(緑) 淡口しょうゆ	3.6 g		(緑) 青ねぎ	3.4 g	
(赤) 中辛みそ	3.6 g		(緑) 青ねぎ	4 g		塩	0.1 g		(赤) 中辛みそ	6.0 g	
(赤) 赤みそ	2.4 g		濃口しょうゆ	2.1 g		みりん	0.2 g		(赤) 白みそ	1.1 g	
チゲ鍋の素	2.1 g		淡口しょうゆ	2.2 g		(黄) でんぷん	0.9 g		削り節	2.1 g	
みりん	0.2 g		酒	0.4 g		削り節	1.7 g		水	89 g	
煮干	2.1 g		塩	0.05 g		水	89 g		(赤) 粉付わかさぎ	26 g	
水	81 g		削り節	2.1 g		(赤) 大豆(ドライパック)	7 g		(黄) 米油(揚げ油)	5 g	
(緑) 切り干し大根	1.7 g		水	85 g		(赤) 大豆(ドライパック)	7 g		(緑) 人参	4 g	
(緑) 緑豆もやし	6 g		(赤) 豚肉ミンチ	26 g		(緑) (冷)むき枝豆	5 g		(緑) 玉ねぎ	4 g	
(緑) 人参	6 g		(緑) かんぴょう	1 g		(赤) 芽ひじき	1 g		(黄) 三温糖	1.3 g	
(緑) こまつな	12 g		(緑) キャベツ	13 g		(赤) さつま揚げ	4 g		濃口しょうゆ	2.6 g	
(赤) ツナ(ノンオイル)	4 g		(緑) 玉ねぎ	36 g		(黄) 三温糖	1.1 g		りんご酢	2.6 g	
濃口しょうゆ	1.7 g		(緑) 人参	9 g		みりん	0.5 g		一味唐辛子	0.01 g	
酢	0.7 g		(緑) ピーマン	7 g		濃口しょうゆ	2 g		(緑) うんしゅうみかん	1 こ	
(黄) こま油	0.6 g		(緑) しょうが	1.5 g		煮干	0.4 g				
(黄) 三温糖	0.3 g		(緑) おろしにんにく	1 g		水	12 g				
一味唐辛子	0.01 g		(赤) 赤みそ	5.8 g		赤しそふりかけ(0.8g)	1 こ				
			濃口しょうゆ	1.3 g							
			(黄) 上白糖	2.1 g							
			みりん	2.1 g							
			酒	1 g							
			トウバンジャン	0.1 g							
			(黄) でんぷん	0.9 g							
			水	2.6 g							
栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂 肪(ｸﾞﾗﾑ)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂 肪(ｸﾞﾗﾑ)	栄養量	エネルギー(和カロリ-)	たんぱく質(ｸﾞﾗﾑ)	脂 肪(ｸﾞﾗﾑ)
	326	12.4	4.6		401	18.5	9.4		320	12.9	3.2
									410	14.8	9.9



じょうずにむけるかな?