



城陽市のHPに
毎日の給食写真を
のせています♪

2月 よていこんだて表

NO 2

城陽市立学校給食センター 小学校

2月16日(金)	2月19日(月)	2月20日(火)	2月21日(水)	2月22日(木)
ごはん 牛乳 わかめと卵のスープ 回鍋肉 城陽市の青ねぎを使用!	バターパン 牛乳 ラビオリのトマト煮 まめまめサラダ	ごはん 牛乳 赤だし ぶりの照り焼き 白菜のあっさり漬け 城陽市の青ねぎを使用!	ごはん 牛乳 鶏団子と野菜の煮物 ほうれんそうのごまあえ 城陽市の白菜を使用!	ごはん 牛乳 高野豆腐としょうがのスープ 鶏肉の香味あんかけ
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	食品名 1人分量
(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 13 g (赤) 冷凍液卵 14 g (赤) 干しわかめ 0.8 g (緑) 人参 10 g (緑) 玉ねぎ 22 g (緑) 青ねぎ 3 g (赤) 削り節 1 g 冷凍ブイヨン(特) 5 g 淡口しょうゆ 5 g 水 110 g (黄) でんぷん 0.5 g (赤) 豚肉厚めスライス 38 g (緑) キャベツ 35 g (緑) 玉ねぎ 25 g (赤) ピーマン 3 g (黄) 三温糖 0.5 g 濃口しょうゆ 1.3 g ガーリック 0.01 g みりん 0.5 g (赤) 赤みそ 3 g トウバンジャン 0.05 g プチドリップ 0.5 g	(黄) バターパン 1 こ (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 15 g (赤) ショルダーベーコン 10 g (緑) 玉ねぎ 42 g (緑) 人参 17 g (黄) ラビオリ 25 g (赤) パセリ 0.5 g (赤) トマト水煮 12 g (赤) トマトケチャップ 8 g (赤) トマトピューレ 5 g (黄) 小麦粉(焙煎) 0.9 g (黄) ウスターソース 1.2 g (赤) 冷凍ブイヨン(特) 6 g 塩 0.05 g こしょう 0.02 g 水 50 g (赤) ツナ(ノンオイル) 7 g (赤) (冷)むき枝豆 11 g (赤) 大豆(ドライパック) 7 g (赤) 人参 5 g (赤) キャベツ 23 g 淡口しょうゆ 1.2 g レモン汁 0.15 g 塩 0.04 g こしょう 0.02 g (黄) 白いりごま 1.3 g (黄) ノンエッグマヨネーズ 5.6 g	(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豆腐 40 g (赤) えのきたけ 10 g (赤) 干しわかめ 0.65 g (赤) 青ねぎ 5 g (赤) 赤みそ 6.2 g (赤) 豆みそ 2 g (赤) 削り節 2 g (赤) だし昆布 1.5 g 水 110 g (赤) ぶり(一汐・40g) 1 切 (黄) 三温糖 0.75 g みりん 1.5 g 濃口しょうゆ 1.8 g (黄) でんぷん 0.35 g 水 8 g (赤) 白菜 39 g (赤) 人参 10 g (赤) 塩昆布 2 g みりん 1 g 淡口しょうゆ 0.8 g	(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏つくね 33 g (赤) 人参 25 g (赤) 玉ねぎ 40 g (黄) じゃが芋 50 g (赤) (冷)むき枝豆 6 g (黄) 三温糖 1 g みりん 0.5 g 濃口しょうゆ 3.2 g 淡口しょうゆ 2 g 削り節 2 g 水 40 g (赤) ほうれん草 15 g (赤) 白菜 40 g (黄) 三温糖 0.5 g 濃口しょうゆ 1 g (黄) 白いりごま 0.5 g (黄) 白すりごま 0.5 g (赤) 鶏肉 50 g (赤) おろしにんにく 0.57 g 濃口しょうゆ 0.5 g 酒 2 g (黄) でんぷん 10 g (黄) 米油(揚げ油) 4 g (赤) 白ねぎ 3 g (赤) セロリ 3 g しょうが 0.6 g パセリ 0.02 g (黄) ごま油 0.7 g 酢 2.7 g (黄) 上白糖 2 g 濃口しょうゆ 3.9 g トマトケチャップ 2.7 g (黄) でんぷん 0.1 g 水 0.2 g	
栄養量 エネルギー(和加) 531 たんぱく質(グラム) 26.1 脂肪(グラム) 14.8	栄養量 エネルギー(和加) 694 たんぱく質(グラム) 28.2 脂肪(グラム) 28	栄養量 エネルギー(和加) 562 たんぱく質(グラム) 25.3 脂肪(グラム) 18.3	栄養量 エネルギー(和加) 510 たんぱく質(グラム) 18.8 脂肪(グラム) 11.4	栄養量 エネルギー(和加) 660 たんぱく質(グラム) 25.5 脂肪(グラム) 24.9



2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)	落花生の育ち方
ミルクパン 牛乳 ポトフ チキンカツ	ごはん 牛乳 筑前煮 キャベツのおひたし	ごはん(減量) 牛乳 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 城陽市の大根・白菜を使用!	ごはん 牛乳 厚揚げの中華煮(エビ) カルちゃんたつぷり! 茎わかめの炒め煮 新メニュー	らっかせい そだ かた 落花生の育ち方
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) ミルクパン 1 こ (赤) 牛乳 1 本 (赤) ポークウィンナー 19 g (黄) じゃが芋 40 g (赤) 人参 21 g (赤) 玉ねぎ 40 g (赤) キャベツ 25 g 淡口しょうゆ 1.7 g 冷凍ブイヨン(特) 6 g 塩 0.2 g こしょう 0.02 g ローレル 0.02 g 水 45 g (赤) チキンカツ(40g) 1 こ (黄) 米油(揚げ油) 5 g	(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 鶏肉 28 g (赤) 揚げボール 28 g (赤) 人参 22 g (赤) たけのこ水煮 20 g (赤) ごぼう 25 g (黄) サイコロこんにやく 25 g (赤) (冷)三度豆カット 7 g (黄) 三温糖 1.4 g みりん 1 g 濃口しょうゆ 2.7 g 淡口しょうゆ 3 g 削り節 2 g 水 35 g (赤) キャベツ 39 g (赤) 人参 10 g 淡口しょうゆ 1.4 g 濃口しょうゆ 1 g (黄) 三温糖 0.8 g	(黄) 精白米 68 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 油揚げ 10 g (赤) 里芋 25 g (赤) 人参 10 g (赤) 白菜 27 g (赤) 春菊 4 g (赤) 中辛みそ 7 g (赤) こうじみそ 1.3 g 削り節 2.5 g 水 95 g (赤) ほっけ(一汐・50g) 1 切 (赤) こまつな 10 g (赤) 大根 23 g (赤) 緑豆もやし 14 g (赤) 人参 8 g (赤) 白いりごま 0.8 g (赤) 白すりごま 0.8 g 濃口しょうゆ 2.6 g (黄) 三温糖 0.4 g	(黄) 精白米 75 g (赤) 牛乳 1 本 (赤) 豚肉スライス 14 g (赤) 絹厚揚げ(冷凍) 48 g (赤) 玉ねぎ 60 g (赤) 人参 15 g (赤) みさえび 9 g (赤) チンゲンサイ 9 g (赤) (冷)ホールコーン 7 g (赤) おろしにんにく 0.5 g (赤) しょうが 0.6 g (黄) 三温糖 0.35 g オイスターソース 1.2 g 塩 0.15 g こしょう 0.02 g 濃口しょうゆ 4.3 g (黄) でんぷん 1.4 g 水 30 g (赤) (冷)茎わかめ 12 g (赤) こまつな 15 g (赤) ちりめんじゃこ 5 g (赤) 人参 5 g (黄) 突きこんにやく 5 g (黄) 白いりごま 1.5 g みりん 0.7 g (黄) 三温糖 0.5 g 淡口しょうゆ 2.1 g (黄) ごま油 0.3 g	わたくしは落花生! どんなふうで育てる? 芽が出てから2週間ほどで収穫できるよ! お花ははしほんで残った先がぐんぐん伸びていくよ! 落花生は土の中で育つお豆です。
栄養量 エネルギー(和加) 674 たんぱく質(グラム) 28.3 脂肪(グラム) 25.5	栄養量 エネルギー(和加) 516 たんぱく質(グラム) 22.4 脂肪(グラム) 11.1	栄養量 エネルギー(和加) 537 たんぱく質(グラム) 26.4 脂肪(グラム) 18.1	栄養量 エネルギー(和加) 557 たんぱく質(グラム) 25.3 脂肪(グラム) 17	



落花生の育ち方

落花生は土の中で育つお豆です。