

平成24年1月

郡山市立行健第二小学校

学校給食献立予定表

(株式会社 ランチボックス)

日付	献立名		高学年	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	エネルギー	あか	あじろ	みどり
	牛乳	献立名		Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	献立名	献立名
11 (水)	牛乳	えびしんじょう いかにんじん しらたまそうに ぼんかん	やきざかな (さば)	284	17.3	2.4	125	1.8	0.15	0.16	47	2.7	えびしんじょう、するめ とりにく、こうやとうふ なると	さといも、しらたま さとう、あぶら	ごまつな、だいごん、にんじん ねぎ ぼんかん
12 (木)	牛乳	ホワイトシチュー ウィンナーのケチャップに キャベツサラダ	ひきにくと やさいの オイスター いため	259	6.9	16.5	58	0.7	0.18	0.13	26	2.1	とりにく、ポークウィンナー ロースハム ぎゅうにゅう	じゃがいも、さとう あぶら	たまねぎ、きゃべつ とうもろこし、グリーンピース にんじん
13 (金)	牛乳	しゃけのてりやき ひじきのために じゃがいものみそに しゅうまい	おから	267	16.2	12.6	117	3.3	0.15	0.2	11	2	しゃけ、とりにく あぶらあげ、みそ しゅうまい	さとう、じゃがいも あぶら、こんにゃく	ごぼう、にんじん ごまつな、ひじき
16 (月)	牛乳	オムレツ ほうれんそうのおひたし みかん エビフライ	ツナとコーンの サラダ	241	10.5	13	79	1.7	0.15	0.16	39	2.1	オムレツ エビフライ	さとう、あぶら	にんじん、ほうれんそう みかん
17 (火)	牛乳	ポトフ カリフラワー-サラダ とりのからあげ	ふきの いために	258	10.3	13.3	48	1.3	0.14	0.19	41	3.7	ぶたにく とりにく	じゃがいも、さとう あぶら	かぶ、しめじ、ほくさい たまねぎ、ブロッコリー カリフラワー、にんじん パセリ
18 (水)	牛乳	おでん やきぶたのりこうみあえ だいたとごさかなのつくた	カニクリーム コロッケ	303	22.9	9.5	157	2.9	0.27	0.25	14	4.6	がんも、さつまあげ、ちくわ うずらのたまご やきぶた だいた、かえりにぼし	こんにゃく、さといも さとう、あぶら しるごま	だいごん、もやし ねぎ、しょうが
19 (木)	牛乳	やさいのみそいため むしギョーザ はくさいキムチつけ りんご	しめじと ごまつな ソテー	245	8.1	13.7	76	1.3	0.22	0.18	36	2.2	ぶたにく ギョーザ	あぶら、さとう	もやし、キャベツ ねぎ、きくらげ、にんじん しょうが、ごまつな ほくさい、りんご
20 (金)	牛乳	ししゃものてんぷら きりぼしだいごんふくめに ごぼうサラダ なのはなのおひたし	ちゅうか ポテト	272	15.5	15	255	2.3	0.11	0.24	13	2.9	ししゃも、さつまあげ	あぶら、さとう マヨネーズ	きりぼしだいごん、ごぼう ミックスベジタブル なのはな
23 (月)	牛乳	ブルコギ ナムル ぼんかん	たまごと マカロニの サラダ	210	16.7	6.3	68	1.3	0.59	0.32	54	2.3	ぶたにく	さとう、あぶら、ごまあぶら	たけのこ、たまねぎ ほうれんそう、にんじん はくさい、ねぎ、ニラ、みかん もやし
24 (火)	牛乳	ぶたにくのアップルソース ブロッコリー-サラダ はくさいのにびたし ちくぜんに	ネギとわかめ のすみそあえ	254	14.5	14.1	49	0.9	0.42	0.16	25	2.5	ぶたにく、とりにく あぶらあげ ちくわ	あぶら さとう こんにゃく	ブロッコリー、きゃべつ にんじん、ほくさい、ねぎ りんごピュレ、たけのこ れんごん、しょうが、ごぼう
25 (水)	牛乳	なつとう ごもくきんびら いもがらりに イカフライ	ツナと ほうれんそう ソテー	232	9.7	11.6	60	1.4	0.11	0.12	4	2.4	なつとう、さつまあげ あぶらあげ いかフライ	しらたき あぶら さとう	ごぼう、れんごん、しいたけ にんじん、いもがら
26 (木)	牛乳	ポークカレー まめとわかめのサラダ ぼんかん	あつあげの みそでんがく	217	7	8.7	76	1.2	0.28	0.14	52	3	ぶたにく だいた	じゃがいも、さとう あぶら	たまねぎ、きゃべつ グリーンピース、にんじん わかめ、ぼんかん
27 (金)	牛乳	ひじきのつくたに ホキのレモンしょうゆがけ ほうれんそうのごまあえ こうやとうふに	いんげんの みそマヨあえ	270	17.6	13	240	7.3	0.12	0.32	13	2.6	ほきのからあげ こうやとうふ あぶらあげ	ごま、あぶら、さとう	ほうれんそう、ひじき レモン、にんじん
30 (月)	牛乳	やさいコロッケ とさづけ つみれに ごぼうとねぎのみそいた	オムレツ	216	7.7	7.5	59	1.4	0.1	0.14	16	3.2	やさいコロッケ つみれ みそ、あぶらあげ	あぶら、さとう ごま	キャベツ、しめじ しょうが、ねぎ にんじん、なす ピーマン
31 (火)	牛乳	ハンバーグのトマトソース コーンスロー-サラダ じゃがいもに キウイフルーツ	ツナ チャンプルー	240	10.3	10.3	55	1.7	0.15	0.18	44	2.6	ハンバーグ	あぶら、じゃがいも さとう	トマト、きゃべつ たまねぎ、キウイフルーツ にんじん

おうちを
でるときに
チェック！
おべんとうばこ・はしばこは
もったかな？
たべるまえに
チェック！
てはよくあ
らったかな？
つくえのう
えはきれいに
ふいたかな？
「いただきます」
「ごちそうさま」
と、おおきな
こえであいさ
つできたかな？
おうちに
かえって
チェック！
おべんとうば
こ・はしばこ
はあらった
かな？



- おうちをでるときにチェック！
おべんとうばこ・はしばこはもったかな？
- たべるまえにチェック！
てはよくあらったかな？
つくえのうえはきれいにふいたかな？
「いただきます」「ごちそうさま」と、おおきなこえであいさつできたかな？
- おうちに帰ってチェック！
おべんとうばこ・はしばこはあらったかな？

