2月　スクールランチ

岩国ひがし学園

日	曜	献立名	使用食品名（**太字**は食物アレルギーの対応予定食品） 主に体を作るもとになる 1群	2群	主に体の調子を整えるもとになる 3群	4群	主にエネルギーのもとになる 5群	6群	その他	栄養価 エネルギー 上:小学校	たんぱく質 下:中学校	家庭でとってほしい食品
1	木	こくとうパン					パン、こくとう					豆類
		くじらのアングレーズ	くじら				でんぷん、さとう、パンこ	あぶら	ウスターソース	677	31.8	藻類
		ふわふわスープ	**たまご**、ベーコン	**こなチーズ**	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも、パンこ		コンソメ、しろワイン、しお、こしょう	837	37.6	淡色野菜
		ぽんかん・牛乳		**牛乳**		ぽんかん						
2	金	節分献立　～節分には豆まきをしたり、いわしを食べたりする風習があります。恵方巻きは節分に恵方(今年は東北東)を向いて無言で食べるとよいといわれています。～										
		セルフえほうまき(・すめし					こめ、さとう		す、しお			
		・ウインナー・たまごやき	ウインナー、**たまご**							679	27.1	小魚
		・ツナサラダ・てまきのり)	まぐろみずに	のり		きゅうり、キャベツ、たまねぎ		ノンエッグマヨネーズ	しお、こしょう	736	29.3	果物
		いわしつみれじる	**いわし**、とうふ、むぎみそ		にんじん、ほうれんそう	だいこん、えのきだけ、しょうが	でんぷん		いりこ			いも類
		せつぶんまめ・牛乳	だいず	**牛乳**			さとう					
5	月	てつわん献立　～成長期にとくに大切な『鉄』たっぷりの献立です。～										魚介類
		ごはん					こめ			654	28.8	藻類
		げんきのでるレバー	とりにく、とりレバー		ニラ		でんぷん、さとう	あぶら、しろごま	しょうゆ、さけ、トウバンジャン	802	33.5	きのこ
		こんさいのみそしる・牛乳	とうふ、あぶらあげ、むぎみそ	**牛乳**	にんじん、ほうれんそう	ごぼう、だいこん	じゃがいも		いりこ			
6	火	ごはん					こめ					小魚
		さばみそに	**さば**、みそ				さとう		しょうゆ、さけ	674	31.1	果物
		うのはなのいりに	とりミンチ、おから、あぶらあげ、ちくわ		にんじん、はねぎ	ほししいたけ	さとう、こんにゃく	あぶら	しょうゆ、さけ	773	34.3	いも類
		みぞれじる・牛乳	とうふ、とりにく	**牛乳**	にんじん、ほうれんそう	だいこん、たまねぎ、えのきだけ			しょうゆ、さけ、しお、かつおぶし、こんぶ			
7	水	京都府郷土料理　～きぬがさ丼は、油揚げと青ねぎを炊いて、卵でとじた丼です。名前は、京都の山「衣笠山」が由来といわれています。～										
		きぬがさどん	**たまご**、とりにく、あぶらあげ		にんじん、はねぎ	たまねぎ	こめ、さとう		しょうゆ、さけ、みりん、かつおぶし	627	26.3	魚介類
		たくわんあえ・牛乳		**牛乳**	ほうれんそう	もやし、たくわん	さとう	しろごま	しょうゆ	759	33	藻類
		こざかな(中学のみ)		かたくちいわし								果物
8	木	カナダ料理『プーティン』　～フライドポテトにソースとチーズをかけた料理です。カナダを代表する食材メープルシロップ・サーモンも取り入れました。～										
		パン					パン			687	26.8	豆類
		メープルシロップ＆マーガリン					メープルシロップ	**マーガリン**		926	32.4	藻類
		サーモンポタージュ	**さけ**、とりにく	**牛乳、なまクリーム**	にんじん、ブロッコリー	たまねぎ、とうもろこし、しめじ	こむぎこ	**バター**、あぶら	コンソメ、しろワイン、しお、こしょう			果物
		プーティン・牛乳		**チーズ、牛乳**			じゃがいも、さとう	あぶら	あかワイン、ケチャップ、ウスターソース			
9	金	岩国郷土料理『はすのさんばい』　～新鮮な岩国れんこんを入れて作ります。お正月などのおめでたいときに作られます。～										
		ごはん					こめ			621	25.0	魚介類
		すきやきに	ぎゅうにく、なまあげ		にんじん	はくさい、ごぼう、たまねぎ、もやし、ねぶかねぎ	さとう、しらたき	あぶら	しょうゆ、さけ	838	32.8	緑黄色野菜
		はすのさんばい・牛乳	あぶらあげ	**牛乳**	にんじん	れんこん	さとう	しろごま	しょうゆ、す、しお			果物
		ヨーグルト(中学のみ)		**ヨーグルト**								
13	火	まごわやさしい献立　～豆、ごま、海藻、野菜、魚、きのこ、いもがそろった献立です。～										
		ごはん					こめ			669	28.8	卵
		いわしのうめに	**いわし**			ねりうめ	さとう、でんぷん		しょうゆ、さけ	770	31.5	小魚
		キャベツのこんぶあえ		こんぶ		キャベツ		しろごま	しょうゆ			果物
		まめとんじる・牛乳	とうふ、あぶらあげ、だいず、ぶたにく、むぎみそ	**牛乳**	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、ほししいたけ	さつまいも	あぶら				
14	水	ごはん					こめ					
		とりにくのマーマレードやき	とりにく			しょうが、にんにく	マーマレード		しょうゆ	690	24.9	豆類
		きりぼしだいこんのナポリタン	ベーコン		グリンピース、にんじん	きりぼしだいこん、たまねぎ	さとう	あぶら	ケチャップ、ウスターソース、さけ、しお	800	28.5	藻類
		白菜とウインナーのスープ	ウインナー		にんじん、ほうれんそう	はくさい			コンソメ、しょうゆ、しろワイン、しお、こしょう			種実類
		チョコプリン・牛乳		**牛乳**			**チョコプリン（豆乳）**					
15	木	きなこパン	きなこ				パン、さとう		しお			きのこ
		クリームスパゲティ	**いか**、ベーコン、とりにく	**牛乳、なまクリーム**	にんじん、パセリ	たまねぎ	スパゲティ、こむぎこ	**バター**、あぶら	しろワイン、しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	654	28.6	果物
		かいそうサラダ・牛乳	まぐろみずに	かいそうミックス、**牛乳**	ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ、す、からしこ	877	35.8	種実類
16	金	もりのカレーライス	とりにく、**うずらたまご**		にんじん、トマトピューレ、はなっこりー	たまねぎ、しめじ、にんにく	こめ、じゃがいも、はちみつ		アレルゲンフリーカレールウ、カレーこ、ウスターソース			豆類
		ブロッコリーのマヨポンずサラダ・牛乳	**かまぼこ（卵）**	**牛乳**	ブロッコリー			ノンエッグマヨネーズ、ごまあぶら	ぽんず、しお、こしょう	621	23.8	藻類
		チーズ(中学のみ)		**チーズ**						773	29.9	果物
19	月	岩国郷土料理『おおひら』　～新鮮な岩国れんこんを入れて作ります。大きな平わんに盛りつけることから名づけられました。～										
		ごはん					こめ			637	28.7	魚介類
		あつやきたまご	**たまご**				さとう	あぶら	しお	752	33.5	緑黄色野菜
		そくせきづけ		くきわかめ		キャベツ			しお			種実類
		おおひら・牛乳	とりにく、なまあげ、こおりどうふ	**牛乳**	にんじん	れんこん、ごぼう、ほししいたけ	さといも、こんにゃく、さとう		かつおぶし、しょうゆ、さけ、みりん、しお			
20	火	ごはん					こめ					藻類
		トントンれんこん	ぶたにく		えだまめ	れんこん、レモンかじゅう	さとう、でんぷん、こめこ	あぶら	しょうゆ、みりん	649	25.9	いも類
		ふゆやさいのみそしる	とうふ、あぶらあげ、むぎみそ		にんじん、ほうれんそう	はくさい、だいこん			いりこ	791	29.7	種実類
		ぽんかん・牛乳		**牛乳**		ぽんかん						
21	水	減量ごはん					こめ					小魚
		オムレツ	**たまご**				さとう	あぶら	しお、ケチャップ	620	23.4	きのこ
		ブロッコリーのおかかあえ	かつおぶし		ブロッコリー		さとう	ごまあぶら、しろごま	しょうゆ、す	734	26.9	果物
		ちゃんこうどん・牛乳	とりにく、ぶたにく、あぶらあげ	**牛乳**	にんじん、はねぎ	はくさい、たまねぎ	うどん		かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、しお			
22	木	ほねぶと献立・かみかみ献立　～成長期にとくに大切な『カルシウム』たっぷり献立・かみごたえのある食材をたくさん使った献立です。～										
		パン					パン					
		くろまめきなこクリーム					**くろまめきなこクリーム**			649	27	藻類
		ポークビーンズ	ぶたにく、だいず		にんじん、グリンピース、トマトピューレ	たまねぎ	じゃがいも		あかワイン、ケチャップ、ウスターソース、しお、こしょう、コンソメ	874	35.8	きのこ
		だいこんサラダ・牛乳	まぐろみずに	**牛乳**	にんじん、ほうれんそう	だいこん	さとう	しろごま、ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ			果物
		レモンヨーグルト(中学のみ)		**レモンヨーグルト**								
26	月	フィッシュバーガー(・まるパン					パン					
		・ゆでやさい・フィッシュフライ	ホキ			キャベツ	こむぎこ、パンこ、さとう	あぶら、しろごま	ケチャップ、ウスターソース、さけ、しお	654	29.1	豆類
		・スライスチーズ)		**スライスチーズ**						824	35.5	藻類
		ラビオリスープ・牛乳	とりにく、ベーコン	**牛乳**	にんじん、ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも、ラビオリ		コンソメ、しろワイン、しお、こしょう			果物
27	火	岩国ひがし学園　給食委員会が考えた献立　～テーマ「色とりどりの健康の給食」 健康によくておいしい給食で元気にすごしてください。～										
		ごはん					こめ					小魚
		やきにく	ぎゅうにく、ぶたにく			たまねぎ、にんにく	でんぷん、さとう	ごまあぶら	オイスターソース、しょうゆ、さけ	672	27.4	果物
		トマトのかいそうサラダ	まぐろみずに	かいそうミックス	トマト、ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごまあぶら	しょうゆ、す、からしこ	795	31.7	種実類
		みそしる・みかんゼリー	とうふ、むぎみそ	わかめ	にんじん、はねぎ	だいこん	さつまいも、みかんゼリー		いりこ			
		牛乳		**牛乳**								
28	水	減量ごはん					こめ					魚介類
		ぎょうざ(小学1個・中学2個)	ぶたにく		にら	キャベツ、にんにく、しょうが	こむぎこ	あぶら	しょうゆ、さけ、みりん	598	21.8	藻類
		ナムル			ほうれんそう、にんじん	もやし	さとう	しろごま、ごまあぶら	しょうゆ、す、こしょう	750	26.3	果物
		みそラーメン・牛乳	ぶたにく、やきぶた、むぎみそ	**牛乳**	にんじん、はねぎ	もやし、たまねぎ	ちゅうかめん	あぶら	シャンタン			
29	木	ピザトースト	ソーセージ	**チーズ**		とうもろこし、たまねぎ	しょくパン	オリーブゆ	ピザソース			魚介類
		ミートボールのスープ	とりミンチ、ぶたミンチ		ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、はくさい			しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	665	27.4	豆類
		フルーツミックス・牛乳		**牛乳**		**パイン、もも**、みかん、みかんジュース	いちごゼリー			783	29.7	種実類