



令和2年2月 学校給食予定献立表 (幼稚園)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
3	月	スパゲティイタリアン ぎゅうにゅう プレーンオムレツ ◆ごぼうのマヨネーズソー りんごゼリー	スパゲティ あぶら さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム たまご	たまねぎ にんじん あおピーマン マッシュルーム ごぼう キャベツ りんご	428 15.5
4	火	パン ぎゅうにゅう ひよこまめのミートソース もやしのカレーソー やさしいスープ スイートポテト	パン でんぷん あぶら こむぎこ さとう こめこ じゃがいも さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ポークハム ベーコン とうにゅう	たまねぎ もやし あおピーマン キャベツ チンゲンサイ にんじん セロリ パセリ	487 17.4
5	水	★行事食【節分】★ ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやし みずなとはくさいのびたし すりごまみそしる ◆せつぶんまめ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう いわし ちくわ あぶらあげ とうふ みそ だいす	みずな はくさい えのきたけ だいこん ごぼう なましいたけ にんじん しろねぎ	472 19.5
6	木	パン ぎゅうにゅう とりにくのゆずかあげ ほうれんそうとハムのいためもの ワンタンスープ	パン でんぷん あぶら さとう ワンタンのかわ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ポークハム ぶたにく	ゆず ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ	469 21.2
7	金	カレーライス ぎゅうにゅう ◆たくあんあえ キャベツのサラダ(ドレッシング)	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークウィンナー	たまねぎ にんじん さやいんげん にんにく しょうが たくあん もやし こまつな だいこん キャベツ	468 17.4
10	月	ごはん ぎゅうにゅう たけのことちくわのてりに ◆きわかめのごまドレあえ さつまじる	ごはん さとう ごま あぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ちくわ くきわかめ ツナ とうふ ぶたにく みそ	たけのこ さやいんげん きゅうり たまねぎ ごぼう にんじん もやし つきこんにやく ねぎ	448 17.3
12	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆はたはたのいそべあげ なのはなかつおあえ おやこに	ごはん でんぷん さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう はたはた あおのり かつおぶし たまご とりにく ちくわ	なのはな キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	454 22.0
13	木	こくとうパン ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため ◆まめまめサラダ ビーフンスープ	くろざとう パン あぶら マヨネーズ ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム だいす やきぶた とうふ	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん えだまめ きゅうり ほししいたけ チンゲンサイ はくさい ねぎ	495 21.7
14	金	ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2こ) ナムル マーボーとうふ	ごはん こめこ あぶら ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あかみそ	こまつな にんじん もやし しろねぎ しょうが にんにく にら キャベツ	526 19.1
17	月	パン ぎゅうにゅう にくだんこのソースに ふゆやさしいサラダ きのこシチュー	パン でんぷん さとう あぶら じゃがいも こめこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ しめじ パセリ だいこん こまつな にんじん マッシュルーム まいたけ グリーンピース	475 18.8
18	火	パン ぎゅうにゅう マーマレード ハンバーグケチャップソース ほうれんそうとコーンのソー かぶのスープ	パン マーマレード さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ほうれんそう コーン キャベツ かぶ たまねぎ にんじん しめじ パセリ	435 19.7
19	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆やきししゃも もやしのかつおあえ すきやきふうじ	ごはん さとう あぶら ぶ	ぎゅうにゅう こもちししゃも きゅうりにく やきとうふ かつおぶし	もやし ほうれんそう にんじん いとこんにやく はくさい ねぎ えのきたけ ごぼう	446 19.3
20	木	やきそば ぎゅうにゅう ウィンナーとチンゲンサイのトマトに ミックスフルーツ	ちゅうかめん あぶら さとう オリーブあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ こなかつお あおのり ウィンナー	キャベツ にんじん もやし ねぎ チンゲンサイ たまねぎ にんにく トマト もも みかん パイン ナタデココ	407 18.0
21	金	ごはん ぎゅうにゅう だいこんとさといものそぼろに ◆こまつなごぼうのごまあえ はくさいのみそしる はるみオレンジ	ごはん さといも さとう でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん さやいんげん しょうが ごぼう こまつな キャベツ はくさい もやし なましいたけ ねぎ オレンジ	445 17.6
25	火	★学校給食で世界旅行【ロシア】★ パン ぎゅうにゅう シャシリック【やきとり】 レーパサート(ドレッシング)【かぶのサラダ】 ボルシチ	パン オリーブあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム ぶたにく	にんにく かぶ フロッコリー コーン ピーツ キャベツ にんじん トマト セロリ たまねぎ	468 20.6
26	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ◆きりほしだいこんのツナごまあえ のっぺいじる	ごはん ごま さとう さといも でんぷん	ぎゅうにゅう さば みそ ツナ とりにく	きりほしだいこん こまつな にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	477 21.3
27	木	パン ぎゅうにゅう とうにゅうクリームコロッケ ◆ごぼうとチキンのサラダ はくさいのスープに	パン こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とうにゅう ささみ ひじき ベーコン	ごぼう キャベツ コーン にんじん はくさい たまねぎ しめじ さやいんげん	487 16.1
28	金	ごはん ぎゅうにゅう がんとものふくめに ◆れんこんのきんぴら かすじる	ごはん さとう ごま あぶら ごまあぶら さといも さけかす	ぎゅうにゅう ちくわ がんととき くろまめ ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ しろみそ	れんこん つきこんにやく にんじん あおピーマン だいこん ごぼう ねぎ	493 19.3

★学校給食で世界旅行【ロシア】★

ロシアは日本の約45倍の面積のある、世界で一番大きな国です。とても広い国なので、ロシア料理といっても、地域によっていろいろです。ロシアの冬はとても厳しいので、野菜のとれない冬に備えて、野菜を漬けた「ザワークラウト」や「ピクルス」が作られます。また、米よりもライ麦やそばなどの穀物のほうがよくとれるため、ライ麦から作る「黒パン」やそばの美から作る「カーシャ」と呼ばれる日本のおかゆのようなものがよく食べられます。パチカと呼ばれる暖炉で煮込む熱々のスープも好んで食べられます。寒い冬に、寒い国ロシアの料理を食べて、温まってください。