

令和3年(2021年)2月

給食献立表 (3色・6群わけ)

日	献立名 (基準量g)	赤の仲間 (血や肉のもとになる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力のもとになる)		エネルギーkcal			日	献立名 (基準量g)	赤の仲間 (血や肉のもとになる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力のもとになる)		エネルギーkcal		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	種実類 油脂						魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	種実類 油脂			
1月	ごはん 牛乳 すき焼き風煮180 小松菜とひじきのサラダ50 みかん	牛肉, 焼きど うふ, ツナ	牛乳, 芽ひじ き	にんじん, こ まつな	たまねぎ, こ んにやく, は くさい, 白ね ぎ, もやし, み かん	米, 三温糖	油	小 655 23.8 17.5 1.6	中 793 28.5 20.5 1.9	保幼 370 12.7 7.8 1.1	15月	カレーピラフ170 牛乳 野菜と肉団子のスープ煮200 おまめのサラダ50 ヨーグルト	えび, ベー コン, 鶏豚肉 団子, ツナ, だい ず, ミックス ピーンズ	牛乳, ヨー グル ルト	にんじん, プ ロッコリー	たまねぎ, マッシュル ーム, だいこ ん, キャベツ	米, じゃがい も, 三温糖	オリーブ油, 油	小 693 27.4 20.5 2.6	中 828 32.3 23.8 3.1	保幼 451 16.6 10.6 1.8
2火	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 白菜の柚子香和え35 みそけんちん汁180 (小中)節分豆	いわし, とう ふ, 米み そ, (小中: だ いず)	牛乳, 煮干し	だいこん葉, にんじん, 青 ねぎ	はくさい, ゆ ず果汁, ごぼ う, ぶなしめ じ	米, でんぶ ん, 三温糖, さ といも	油	719 29.8 19.9 2.1	870 35.0 22.8 2.6	391 16.2 9.6 1.6	16火	ごはん 牛乳 鱈のレモン風味 あらめの炒り煮45 安芸高田サンサンみそ汁180	たら, さつま 揚げ, 牛肉, 米 みそ	牛乳, あら め, 煮干し	にんじん, さ やいんげん, 青ねぎ	レモン果汁, たまねぎ, こ んにやく, 生 しいたけ, は くさい, しょ うが	米, でんぶ ん, 三温糖	油	652 29.4 17.1 3.0	793 33.2 19.7 3.7	360 18.2 7.2 2.1
3水	ごはん 牛乳 ポークピーンズ170 アーモンドサラダ55	豚肉, ロース ハム, ひよこ まめ	牛乳	にんじん, ト マト	たまねぎ, グ リンピース, キャベツ, きゅうり, ホールコー ン, レモン果 汁	米, じゃがい も, 三温糖	油, アーモ ンド	672 23.5 16.9 1.5	825 28.3 19.5 2.0	373 12.3 7.0 1.1	17水	(保幼)ごはん (小中)ピタパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き55 産直れんこんあえ50 かぼちゃのスープ180	鶏肉, ツナ, ベーコン	牛乳, 調理用 牛乳	こまつな, に んじん, かぼ ちゃ, パセリ	れんこん, た まねぎ	(保幼: 米), (小中: ピタパン), マ ーマレード, 三 温糖, 小麦粉	マヨネーズ, バター	657 28.1 32.6 2.4	813 34.3 40.2 3.1	459 16.2 17.1 1.3
4木	親子丼150 牛乳 小松菜の磯香あえ45 (小)広島レモンの チーズパンナコッタ	かつおぶし, 鶏肉, たまご, かに風味かま ぼこ	牛乳, ちりめ んじゃこ, の り, (小: 調理 用牛乳, 生ク リーム, ク リームチー ズ)	にんじん, 青 ねぎ, こまつ な	ほししいた け, たまねぎ, キャベ ツ, (小: レモ ン果汁)	米, 三温糖, で んぶ, (小: 上白糖)		716 27.9 23.9 1.8	739 31.9 18.7 2.2	376 15.7 6.5 1.0	18木	ごはん(少なめ)140 牛乳 ちゃんぽんめん200 海鮮揚げシューマイ (保幼小:1個, 中:2個) チンゲンサイのナムル45	豚肉, かまぼ こ, 海鮮えび シューマイ	牛乳	にんじん, 青 ねぎ, チンゲ ンサイ	たまねぎ, き くらげ, キャ ベツ, もやし, にんにく	米, 中華めん, 三温糖	ごま油, 油, 白 ごま	576 21.1 18.2 2.4	756 27.1 25.2 3.3	324 10.7 9.0 1.8
5金	ごはん 牛乳 (小)さばの塩焼き (保幼中)豆腐ハンバーグ おろしソースかけ いかとプロッコリーのサラダ55 わかめスープ180 (中)カスタードプリン	(小: さ ば), (保幼中: 豚ひき肉, 牛 ひき肉, とう ふ, たまご), いか	牛乳, わかめ	プロッコ リー, にんじ ん, 青ねぎ	たまねぎ, ホールコー ン, レモン果 汁(保幼中: だ いこん)	米, (保幼中: パン粉), 三温 糖, 緑豆春 雨, (中: プリ ン)	油, オリーブ 油	673 31.6 20.9 2.3	888 34.1 26.6 2.7	363 15.3 9.6 1.2	19金	そぼろごはん(具85) 牛乳 ほうれん草の梅かつお和え45 豆腐汁180	鶏ひき肉, た まご, かつお ぶし, とうふ	牛乳, こんぶ, わかめ	にんじん, ほ うれんそう, 青ねぎ	ほししいた け, しょうが, えだまめ, キャベツ, 梅 干し, たまね ぎ, えのきた け	米, 三温糖		648 31.1 18.5 2.1	795 37.8 21.4 3.0	359 18.5 8.3 1.5
8月	ごはん 牛乳 がんと野菜の煮物170 茎わかめの酢の物50 くるみちりめん12	鶏肉, がんも どぎ, かまぼ こ	牛乳, 煮干し, 茎わかめ, ち りめんじゃこ	にんじん, さ やいんげん	たけのこ, こ んにやく, だ いこん, きゅ うり, キャベ ツ	米, 三温糖	くるみ, 白ご ま	668 26.3 21.7 2.3	824 31.9 25.8 3.0	365 14.3 10.6 1.5	22月	ごはん 牛乳 ちゃんこ煮200 さきいかのかみかみあえ50 ネーブルオレンジ	鶏肉, 焼きど うふ, 米みそ, さきいか	牛乳, こんぶ	にんじん, こ まつな	だいこん, 白 ねぎ, はくさ い, もやし, た くあん, ネー ブル	米	ごま油, 白ご ま	599 23.4 15.7 1.5	727 28.2 17.9 1.8	316 12.5 6.1 1.0
9火	ごはん 牛乳 コケコーから揚げ ねぎしょうゆドレッシング60 コーンポテト45 安芸高田たっぶりスープ180	鶏肉, たまご	牛乳	青ねぎ, パセ リ, にんじん, チンゲンサイ	にんにく, しょうが, ホールコー ン, だいこん, はくさい	米, でんぶ ん, 三温糖, じゃ がいも	油, ごま油, 白 ごま, バター	697 32.0 19.4 1.9	866 39.6 23.0 2.6	382 16.9 8.8 1.2	24火	元就カレーライス200 牛乳 大根サラダ55 アーモンドミニフィッシュ	牛肉, ツナ	牛乳, わかめ, かえりいりこ	にんじん, ト マト, ほうれ んそう, プ ロッコリー	にんにく, しょうが, た まねぎ, れん こん, 白ねぎ, だいこん	米, じゃがい も, 三温糖	カレールウ, 油, アーモ ンド, 白ごま	670 22.2 20.7 2.3	821 26.0 24.1 2.9	363 11.3 9.8 1.7
10水	ごはん 牛乳 鮭のコーンマヨ焼き ピーナッツ和え45 はくさいのみそ汁180	さけ, 油揚げ, 米みそ	牛乳, チーズ, 煮干し	ほうれんそ う, にんじん, 青ねぎ	クリームコー ン, ホール コーン, キャ ベツ, たまね ぎ, えのきた け, はくさい	米, 三温糖	マヨネーズ, ピーナッツ	661 31.1 20.9 2.2	794 34.8 24.3 2.6	377 20.5 10.8 1.4	25水	ごはん 牛乳 鱈の西京焼き 野菜と竹輪の和え物50 根菜のみぞれ汁180	白みそ, さわ ら, ちくわ, か つおぶし, 油 揚げ	牛乳, こんぶ	こまつな, に んじん, 青ね ぎ	キャベツ, ご ぼう, なめこ, だいこん	米, 三温糖, さ つまいも	油	659 29.7 16.8 1.9	820 37.5 20.0 2.5	362 17.0 6.8 1.5
12金	ごはん 牛乳 厚揚げの中華炒め180 中華和え60 ぼんかん	豚肉, 生揚げ, うずらたま ご, 赤みそ	牛乳	にんじん, チ ンゲンサイ	にんにく, しょう が, たまね ぎ, ほししい たけ, たけの こ, きゅうり, も やし, ホールコー ン, ぼんかん	米, でんぶ ん, 春雨, 三温糖	ごま油	696 26.0 21.0 1.9	848 31.2 24.8 2.2	401 14.5 10.5 1.3	26金	ごはん(小中:少なめ150)牛乳 豚カツ 海藻サラダ45 レタスのスープ180 (小中)シュークリーム	豚肉, ツナ, ベーコン	牛乳, 海藻 ミックス	にんじん	きゅうり, ホールコー ン, たまねぎ, レタス	米, 小麦粉, パ ン粉, 三温 糖, (小中: シュークリー ム)	油	747 25.7 31.8 1.6	927 32.4 39.0 2.4	384 12.6 13.7 1.0

* 飲用牛乳は小・中学校のみにつきます。 * 保: 保育園, 幼: 幼稚園, 小: 小学校, 中: 中学校です。

* 献立名に続く数字は, 小学校4年生の基準量(g)です。ごはんは170gです。(調理によって変動することがあります。)

* 安芸高田市産の食材は, 米, 米みそ, とうふ, たまご, 鶏肉, 牛肉, こまつな, チンゲンサイ, さといも, はくさい, 青ねぎ, 白ねぎ, ほうれんそう, キャベツ, レタス, れんこん, ゆず果汁を使用する予定です。