



平成27年2月 テリバリー献立表 (落合中学校)



学級掲示用

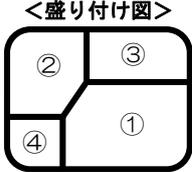
月	火	水	木	金
2 五穀ごはん, 牛乳 ①豚肉のスタミナ炒め ②カラフルサラダ ③じゃが芋のカレー炒め ④ひじき佃煮	3 <u>1, 2年のみ</u> ごはん, 牛乳 ①いわしのかば焼き ミニトマト ②大根のそぼろ煮 ③ごぼうサラダ ④えび大豆	4 麦ごはん, 牛乳 ①さわらの塩焼き 白菜のゆかり和え ②筑前煮 ③ちくわの天ぷら ④広島菜漬 みかん	5 切れ目入りパン 牛乳, 牛乳調味液 ①セルフコロッケバーガー (チーズコロッケ・ボイルキャベツ) ②コーンサラダ ③ポークビーンズ ④りんご	6 <u>1, 2年のみ</u> ごはん, 牛乳 ①すき焼き ②がね ③切干大根の甘酢和え ④いちご
摂取しにくい鉄: ひじき	行事食: 節分	摂取しにくい食物繊維: 麦・こんにやく・ごぼう	不足しがちな豆類: 大豆	郷土食: 宮崎県
9 麦ごはん, 牛乳 ①さばのごま焼き さつま芋の甘煮 ②繊維もりもりサラダ ③きのこソテー ④みかん (缶)	10 ごはん, 牛乳 ①鶏肉のくるみソース さやいんげんのソテー ②炒り豆腐 ③白菜のゆず和え ④りんご	11 建国記念日 	12 セサミパン, 牛乳 ①ホキのタルタルソースかけ (タルタルソース) ボイルキャベツ ②ポトフ ③小松菜のサラダ ④ネーブルオレンジ	13 <u>1, 2年のみ</u> ごはん, 牛乳 ①豚肉のしょうが炒め ②鶏肉と大根のみそ煮 ③春菊のおかか和え ④いちご
2月のテーマ: 食物繊維の多い献立	不足しがちな小魚: ちりめんいりこ		地場産物の日: 小松菜	地場産物の日: 春菊
16 麦ごはん, 牛乳 ①さけそぼろ ②肉団子と野菜のうま煮 ③わかめの酢の物 ④パイン (缶)	17 <u>1, 2年のみ</u> バターパン, 牛乳 ①鶏肉のガーリック揚げ マカロニソテー ②シーザーサラダ ③切干ナポリタン ④いよかん ヨーグルト	18 <u>1, 2年のみ</u> ごはん, 牛乳 ①がんもどきの五目煮 ②水菜サラダ ③いかの揚げ煮 ④りんご	19 <u>1, 2年のみ</u> 五穀ごはん, 牛乳 ①ホキのねぎごましょうゆ もやしのソテー ②肉じゃが ③白菜の梅肉和え ④食育ミックス	20 <u>1, 2年のみ</u> ごはん, 牛乳 ①天ぷら盛り合わせ (ししゃも・あじ) 炒めビーフン ②炒り鶏 ③さやいんげんのごま和え ④いちご
不足しがちな海藻類: わかめ	摂取しにくい食物繊維: 切干大根	旬の食材: 水菜	「食育の日(わ食の日)」 不足しがちな小魚・海藻類・豆類 (いりこ, 昆布, 大豆) 地場産物の日: ねぎ	摂取しにくいカルシウム: ししゃも
23 ごはん, 牛乳 ①レバー入り酢鶏 ②卵とチンゲン菜の炒め物 ③じゃこサラダ ④いよかん	24 麦ごはん, 牛乳 ①さけのちゃんちゃん焼き ②炊き合わせ ③磯ポテト ④フライビーンズ	25 ごはん, 牛乳 ①鶏肉のごまみそがらめ ふかし芋 ②春雨の中華和え ③れんこんのきんぴら ④いちご	26 切れ目入りパン, 牛乳 ①セルフカレーパン (ドライカレー) ②フレンチサラダ ③フライドチキン ④黄桃 (缶)	27 赤飯, ごま塩, 牛乳 ①ヒレカツ よろこぶキャベツ ②ツナサラダ ③ひじきの炒め煮 ④りんご 祝大福
地場産物の日: いよかん	郷土食: 北海道	摂取しにくい食物繊維: さつま芋・れんこん	旬の食材: 白菜	行事食: 卒業祝い献立

<マークの説明>

メインの具をご飯にのせて食べて下さい。

スプーンがあると食べやすいですよ。

メインの具をパンにはさんで食べて下さい。



今月の栄養価

区分	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ ン				食物繊維 g	食塩 g
						A(μgRE)	B ₁ (mg)	B ₂ (mg)	C(mg)		
今月の摂取栄養量	816	31.3	25.1	365	3.1	311	0.81	0.66	33	5.0	2.6
広島市摂取基準	830	32.0	25~30	400	3.2※	210	0.60	0.60	33	6.0※	3.0未満

※広島市目標値