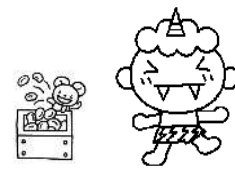
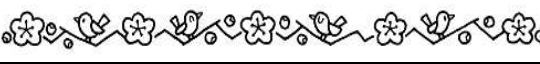


# 2月の給食だより



2023年2月1日

池田市立やまばと学園

実施日	献立名	食品名	1人分(kcal)
1(水)	ごはん 酢豚風 中華スープ デ)もも缶 /型抜きチーズ	米。 たまねぎ 人参 たけのこ缶 干しいたけ ピーマン パイン缶 油 三温糖 濃口醤油 酢 片栗粉 トマトチャップ。 木綿豆腐 人参 小松菜 キャベツ 野菜スープの素 濃口醤油 油。 もも缶。 /型抜きチーズ。	137 124 41 29・47
2(木)	ごはん とんかつ /茹で野菜 すまし汁 バナナ・菓子	米。 豚肉ヘルメット 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油。 /キャベツ 人参。 大根 たまねぎ 人参 青ねぎ 薄口醤油 出し昆布 削り節。 バナナ。 /せんべい。	137 135・11 25 31・19
3(金)	鬼っ子ごはん 煮魚 かみなり汁 ☆鬼まんじゅう	米 大豆 ひじき缶 人参 油揚げ 薄口醤油 酒 出し昆布。 赤魚 三温糖 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 削り節。 木綿豆腐 じゃがいも たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 ごま油。 ホットケーキミックス 上白糖 さつまいも。	147 83 71 63
6(月)	ハヤシライス 炒めサラダ フレッシュゼリー	米 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 しめじ グリンピース ハヤシルウ スキムミルク 油。 大根 きゅうり しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油。 フレッシュゼリー。	351 39 40
7(火)	トースト (以上児は食パン) カレーうどん サラダ 菓子	食パン いちごジャム。 うどん(ゆで) 豚肉 たまねぎ 人参 キャベツ 青ねぎ カレールウ 削り節。 ほうれんそう ロースハム キャベツ 塩 濃口醤油 酢 三温糖 ごま油 白すりごま。 せんべい。	137 84 38 25.2
8(水)	ごはん 蒲焼風 /茹で野菜 みそ汁 フレッシュゼリー	米。 メルルーサ 片栗粉 油 濃口醤油 みりん 土生姜 酒 三温糖。 /キャベツ 人参。 木綿豆腐 わかめ 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節。 フレッシュゼリー。	137 131・11 57 40
9(木)	ごはん 鶏肉とさといもの炒り煮 かきたま汁 デ)りんご /☆豆腐ドーナツ	米。 鶏肉 里芋(冷凍) 人参 こんにゃく ごぼう れんこん 干しいたけ 三度豆 削り節 濃口醤油 三温糖 油。 卵 木綿豆腐 人参 チンゲンサイ 野菜スープの素。 りんご。 /絹こし豆腐 ホットケーキミックス 油 上白糖。	137 130 59 19・90.6
10(金)	ごはん 煮込みハンバーグ /茹でブロッコリー ワンタンスープ ☆ホットケーキ	米。 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ パン粉 塩 牛乳 トマトチャップ とんかつソース スープストック たまねぎ 三温糖 片栗粉。 /ブロッコリー。 ワンタンの皮 むきえび 人参 キャベツ しめじ チンゲンサイ ごま油 野菜スープの素。 ホットケーキミックス 油。	137 203・14 48 48.6
13(月)	ごはん 豆腐の揚げボール /茹でブロッコリー そうめんのすまし汁 はっさく・菓子	米。 木綿豆腐 鮭 たまねぎ 青ねぎ 白洗いごま 小麦粉 卵 濃口醤油 油。 /ブロッコリー マヨネーズ。 そうめん 人参 しめじ みつば 出し昆布 削り節 薄口醤油。 はっさく。 /かりんとう。	137 134・33 51 14.4・25.2
14(火)	トースト (以上児は食パン) オムレツ (ほうれんそう・合挽き) 豆乳スープ デ)みかん /☆みたらしたんご	食パン いちごジャム。 卵 ほうれんそう 合挽きミンチ 人参 たまねぎ 生しいたけ 油 トマトケチャップ。 ベーコン 小松菜 たまねぎ じゃがいも 人参 野菜スープの素 油 豆乳 コーン缶。 みかん。 /絹こし豆腐 白玉粉 上白糖 濃口醤油 片栗粉。	137 150 68 49・46.2
15(水)	ごはん 西京焼き /煮干大根の含め煮 すまし汁(豆腐) ☆キャロットちゃんの蒸しケーキ	米。 さわら 白みそ 三温糖 酒 みりん。 /煮干大根 人参 油揚げ グリンピース 三温糖 濃口醤油 油。 木綿豆腐 わかめ 人参 しめじ みつば 薄口醤油 削り節 出し昆布。 にんじんジュース ホットケーキミックス 上白糖。	137 114・36 41 76.3
16(木)	黒糖コッペパン ミートスパゲッティ トマトと卵のスープ ☆れんこんチップ	黒糖コッペパン。 スパゲッティ バター 牛ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 粉チーズ 油。 卵 ベーコン トマト じゃがいも たまねぎ パセリ 野菜スープの素 片栗粉。 れんこん 油 塩 あおのり。	117 213 79 33
17(金)	弁当日 いちごロール	いちごロール。 	85.5
20(月)	ふりかけごはん 炒り豆腐 豚汁 ☆バナナスコーン	米 ふりかけ。 木綿豆腐 芽ひじき 人参 ごぼう 生しいたけ 三度豆 白すりごま 濃口醤油 三温糖 酒 みりん 薄口醤油 ごま油。 豚肉 大根 人参 しめじ たまねぎ こんにゃく 青ねぎ 削り節 みそ。 ホットケーキ バナナ 豆乳 上白糖 オリーブ油 油。	143 107 57 63
21(火)	ごはん 白身魚のチャップ あんかけ 豚肉とひじきの炒り煮 みそ汁(かぼちゃ) ☆ミルクあべかわ	米。 メルルーサ 片栗粉 土生姜塩 こしょう 油 たまねぎ グリンピース 三温糖 濃口醤油 トマトチャップ 片栗粉 油。 芽ひじき 人参 三度豆 糸こんにゃく 油揚げ ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節。 かぼちゃ たまねぎ 人参 しめじ 青ねぎ 削り節 みそ。 牛乳 片栗粉 きな粉 上白糖。	137 127 48 53 74.4
22(水)	カレーライス 炒めサラダ ヨーグルト	米 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油。 大根 きゅうり しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油。 ヨーグルト(プレーン)。	333 39 39
24(金)	そぼろ丼 みそ汁 デ)みかん /マドレーヌ	米 合挽きミンチ 糸こんにゃく たまねぎ 人参 ほうれんそう 土生姜 濃口醤油 三温糖 削り節。 さつまいも 大根 たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節。 みかん。 /さつまいも 上白糖 豆乳 お米マドレーヌ キウイフルーツ もも缶 みかん缶。	137 77 49・115.8
27(月)	ごはん /味付けのり レンコンのきんぴら かぼちゃのみそ汁 みかん缶・菓子	米。 /味付けのり。 豚肉 れんこん 三度豆 こんにゃく 人参 焼きちくわ ごま油 濃口醤油 三温糖 白すりごま。 かぼちゃ たまねぎ 人参 小松菜 みそ 削り節。 みかん缶。 /せんべい。	137・27 95 54 11.4・22.2
28(火)	トースト (以上児は食パン) にら玉のケチャップかけ ポトフ デ)バナナ /棒チーズ	食パン いちごジャム。 卵 豚ひき肉 むきえび にら 人参 たまねぎ しめじ 油 トマトケチャップ。 ウインナー はくさい じゃがいも 人参 たまねぎ ブロッコリー 野菜スープの素。 バナナ。 /棒チーズ。	137 131 81 31・53

☆印は手作りおやつです。 \*毎日牛乳がつきます。 \*3歳未満児はトーストに、3歳以上児は食パンにジャムが付きます。