



# 2月分 給食献立予定表



鋸南町学校給食センター

日付	こ  ん  だ  て  め  い	しょくひんのはたらき						I栄養 - (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	食塩相当量 (g)	
		力や体温のもとになる (きいろ)	血や肉のもとになる (あか)	体の調子をよくなる (みどり)								
1月	麦入りごはん 牛乳 マーボー豆腐 スタミナレバー ぼんかん	こめ	おおむぎ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	にら	ぼんかん	小	672	30.7	19.9	2.4
		あぶら	さとう	だいた	とうふ	にんじん	たけのこ	中	897	39.1	23.7	3.1
2火	【節分にちなんだこんだて】 ごはん 牛乳 いわしのうめ煮 ぶた肉とキャベツのあまから煮 みそ汁 節分ミックス (大豆とおかき)	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう	いわし	しょうが	にんじん	小	670	28.5	21.6	2.6
		ごま	さとう	ぶたにく	なまあげ	キャベツ	たまねぎ	中	886	35.4	25.3	3.3
3水	発芽玄米入りごはん 牛乳 ハンバーグのあんかけ ごまあえ かきたま汁 いちごタルト	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう	とうふ	にんじん	たまねぎ	小	692	26.0	23.1	2.9
		さとう	でんぷん	しるみそ	たまご	ほうれんそう	キャベツ	中	874	31.7	25.6	3.6
4木	ごはん 牛乳 ぎょうぎ 納豆あえ みそ汁	こめ	ごま	ぎゅうにゅう	なっとう	キャベツ	ほうれんそう	小	596	22.7	17.8	2.4
		じゃがいも	こむぎこ	あぶらあげ	わかめ	にんじん	えのきたけ	中	826	29.4	21.9	3.1
5金	【中学3年生遠藤さんの考えたナバナ レシピ】なのちゃんめん 牛乳 野菜チップス ヨーグルト	中華めん	こむぎこ	ぶたにく	うずらたまご	ごぼう	にんにく	小	695	29.0	23.9	3.4
		あぶら	ごまあぶら	ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ	中	916	37.2	28.5	4.4
8月	麦入りごはん 牛乳 チキンカレー 春雨サラダ チーズ	こめ	おおむぎ	とりにく	だいた	にんにく	しょうが	小	650	21.1	22.5	3.0
		じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう	わかめ	にんじん	たまねぎ	中	859	26.5	25.6	3.8
9火	ビビンバ 牛乳 中華スープ 小魚アーモンド	こめ	あぶら	ぶたにく	たまご	チンゲンサイ	たまねぎ	小	594	27.6	18.2	2.8
		ごま	さとう	ぎゅうにゅう	とりにく	こんにゃく	にんじん	中	792	34.3	20.8	3.6
10水	【鋸南町産のたいを使ったこんだて】 たいめし 牛乳 お芋の肉みそがらめ みそ汁 みかん	こめ	さといも	あぶらあげ	こんぶ	にんじん	みかん	小	684	27.0	21.3	2.9
		じゃがいも	でんぷん	ぎゅうにゅう	ぶたにく	えだまめ	たまねぎ	中	900	35.3	26.1	3.8
12金	ロールパン 牛乳 白身魚フライ はくさいのサラダ ミネストローネ チョコプリン	パン	あぶら	ぎゅうにゅう	ホキ	はくさい	フロッコリー	小	642	23.4	23.7	2.8
		じゃがいも	さとう	ベーコン	たまご	にんじん	セロリ	中	807	28.7	27.9	3.7
15月	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソースがけ ごぼうサラダ 春雨スープ	こめ	バター	ぎゅうにゅう	とりにく	たまねぎ	にんじん	小	666	23.5	22.4	2.8
		こむぎこ	さとう	ぶたにく	とうふ	ごまつな	トマト	中	841	27.3	25.0	3.4
16火	キャロットライス クリームソースがけ 牛乳 ABCスープ プリン	こめ	バター	ベーコン	いんげんまめ	にんじん	たまねぎ	小	665	22.8	20.8	2.4
		こめこ	じゃがいも	ぎゅうにゅう	とりにく	フロッコリー	コーン	中	794	26.5	23.2	3.0
17水	豆腐そぼろどん 牛乳 とん汁 フルーツ白玉	こめ	ごまあぶら	とりにく	とうふ	みかん	にんじん	小	688	25.3	19.3	3.1
		さといも	ゼリー	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ごぼう	ねぎ	中	913	31.9	22.9	3.9
18木	ごはん 牛乳 あじフライ コールスロー えび団子のすまし汁	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう	あじ	キャベツ	きゅうり	小	605	21.2	19.3	2.6
		大豆マヨネーズ	パン粉	えびだんご	たまご	にんじん	えのきたけ	中	811	26.4	22.7	3.2
19金	ココアあげパン ← 5-2 6-2のリクエスト 牛乳 冷しゃぶうどんサラダ ジュリアンスープ (中学) ウエハース	パン	あぶら	ぎゅうにゅう	ぶたにく	キャベツ	きゅうり	小	641	21.7	24.7	2.6
		ごま	さとう	ハム	たまご	にんじん	セロリ	中	854	27.2	32.5	3.4
22月	ごはん 牛乳 ソースとんかつ ひじきの炒り煮 キムチスープ	こめ	ごま	ぎゅうにゅう	ぶたにく	しょうが	にんじん	小	682	30.5	19.9	2.9
		こむぎこ	パン粉	あぶらあげ	こうやとうふ	ごまつな	はくさい	中	891	38.0	23.4	3.7
24水	ごはん 牛乳 れんこんとひき肉の合わせ揚げ チーズサラダ みそ汁 いちごムース	こめ	あぶら	ぎゅうにゅう	とりにく	キャベツ	きゅうり	小	709	23.4	24.5	2.6
		さとう	じゃがいも	チーズ	とうふ	にんじん	れんこん	中	896	28.4	27.7	3.2
25木	炊き込みチャーハン 牛乳 すすきのチリソースがけ 肉団子と野菜のスープ いよかん	こめ	ごまあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	いよかん	たけのこ	小	591	26.0	19.4	2.5
		でんぷん	あぶら	すすき	ぶたにく	にんじん	たまねぎ	中	779	32.2	22.9	3.2
26金	さつまいもパン 牛乳 トマトオムレツ 小松菜のソテー 米粉のシチュー	パン	バター	ぎゅうにゅう	たまご	しめじ	コーン	小	667	27.3	24.0	2.5
		こめこ	さとう	ウインナー	ぶたにく	ごまつな	にんじん	中	864	34.7	30.0	3.4

※都合により、献立を変更することがあります。

学校給食  
摂取基準

小	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2.0 未満
中	830	26.9 ~ 41.5	18.4 ~ 27.6	2.5 未満

2月2日は節分にちなんだこんだてです。みなさんの健康を祈って『まごはやさしい』こんだてです。体によいといわれている次のような食べ物が入っています。

ま(豆)ご(ごま)は(わかめ/海そう)や(野菜)さ(魚)し(しいたけ/きのこ)い(芋)を使ったこんだてです。

