



2月分 よていこんだてひょう ようちえん

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			1食分 - (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)	体の調子をよくする (みどり)				
1火	麦入りごはん 牛乳 白菜入りマーボー豆腐 スタミナレバー炒め みかん	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ あかみそ とりレバー	たまねぎ にんにく にんじん はくさい ねぎ グリンピース ほししいたけ みかん	506	24.6	15.4	1.8
2水	ごはん 牛乳 キャベツメンチカツ ごぼうサラダ かきたま汁	こめ 大豆マヨネーズ ごま でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご わかめ だいず とりにく ぶたにく	キャベツ ごぼう にんじん きゅうり コーン だいこん たまねぎ ほししいたけ	555	20.2	23.5	2.0
3木	★ごはん 牛乳 いわしのうめ煮 ぶた肉とキャベツの甘から煮 みそ汁 節分ミックス (大豆とおかき)	こめ マロニー あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく なまあげ しろみそ だいず あおさ	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ こまつな うめぼし	520	24.3	14.2	2.1
4金	黒とうパン 牛乳 オムレツのトマト ソースがけ 野菜とひき肉のソテー 米粉のキャロットスープ	パン あぶら さとう じゃがいも バター こめこ でんぷん	たまご きゅうにゅう ぶたにく とり肉 こなチーズ スキムミルク とうにゅう	たまねぎ トマト にんじん コーン もやし こまつな はくさい ブロッコリー	455	21.4	17.4	2.2
7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 じゃがいも あぶら カレールー はるさめ ごま	とり肉 だいず ぎゅうにゅう わかめ チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース もやし きゅうり	509	18.8	17.3	2.2
8火	ミルクパン 牛乳 白身魚フライ 白菜のサラダ ミネストローネ	パン あぶら さとう じゃがいも こむぎこ パン粉 でんぷん	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン とりにく だいず	はくさい ブロッコリー にんじん セロリー たまねぎ キャベツ トマト	488	21.5	20.3	2.2
9水	ごはん ひじき入り肉みそ 牛乳 コロッケ キャベツのみそ汁 りんご	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こむぎこ パン粉 でんぷん	ぶたにく だいず ひじき あかみそ ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ しろみそ	こまつな えのきたけ にんじん たまねぎ コーン えだまめ キャベツ りんご	583	21.9	18.9	2.2
10木	わかめごはん 牛乳 パリッツオーネ コールスロー 肉団子と野菜のスープ ひと口ゼリー	こめ あぶら 大豆マヨネーズ でんぷん ごまあぶら ゼリー こむぎこ	わかめ とりにく ぎゅうにゅう だいず	キャベツ きゅうり にんじん だいこん たまねぎ ほうれんそう ほししいたけ	535	18.1	19.3	2.4
14月	ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソース ポテトソテー ABCスープ チョコクレープ	こめ あぶら さとう じゃがいも マカロニ クレープ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん コーン えだまめ キャベツ もやし こまつな	595	21.4	21.4	2.1
15火	ごはん ぶたどんの具 牛乳 たまごと小松菜のあえ物 中華スープ ヨーグルト	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とり肉 わかめ ヨーグルト	だいこん にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ もやし こまつな コーン	504	22.8	14.5	2.1
16水	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ なっとうあえ 肉豆腐	こめ ごま あぶら さとう こむぎこ パン粉 ごまあぶら	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく 焼きとうふ とりにく	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ しらたき はくさい ねぎ いら	522	22.8	18.4	2.2
17木	【江戸の美味しいご飯を味わおう〜2】 なめし 牛乳 キスの天ぷら 切干大根の酢の物 具だくさんみそ汁	こめ あぶら ごま さとう しらたま こむぎこ でんぷん	たまご きゅうにゅう キス あぶらあげ あかみそ	なばな 切干大根 にんじん きゅうり キャベツ ごぼう だいこん こまつな	484	17.7	15.7	1.8
18金	きなこあげパン 牛乳 とり肉ともやしのカレー炒め 冬野菜入り米粉のシチュー	パン あぶら さとう じゃがいも バター こめこ	きなこ きゅうにゅう ハム とり肉 スキムミルク とうにゅう しろみそ	ブロッコリー にんじん もやし こまつな だいこん ねぎ はくさい	408	19.0	16.8	1.6
21月	ごはん 牛乳 ソースチキンカツ ひじきの炒り煮 キムチスープ	こめ ごま こむぎこ パン粉 あぶら さとう マロニー ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こうどうふ ひじき ぶたにく とうふ しろみそ	しょうが にんにく にんじん こまつな はくさい ほししいたけ ほうれんそう	546	25.0	18.5	2.3
22火	ちゃめし 牛乳 おでん ごまあえ セレクトデザート (ブルーベリタル ト・富士山ゼリー)	こめ じゃがいも さとう ごま ゼリー タルト	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご いわし団子 ちくわ がんもどき はんぺん こんぶ	にんじん だいこん こんにゃく こまつな キャベツ もやし	503	19.9	13.6	2.5
24木	炊き込みチャーハン 牛乳 スズキのチリソースがけ 春雨スープ いよかん	こめ ごまあぶら でんぷん あぶら さとう はるさめ	とり肉 きゅうにゅう スズキ とうふ	ほししいたけ にんじん ねぎ えだまめ しょうが もやし こまつな いよかん	484	22.6	16.5	1.9
25金	みそラーメン 牛乳 おいもの肉みそがらめ オレンジゼリー	中華めん あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぷん さとう ゼリー	ぶたにく しろみそ わかめ きゅうにゅう とり肉	キャベツ にんにく にんじん ねぎ たまねぎ もやし コーン こまつな	523	21.1	15.8	2.4
28月	発芽玄米入りごはん 豆腐そぼろ 牛乳 とん汁 フルーツポンチ	こめ ごまあぶら さとう じゃがいも ゼリー	とり肉 とうふ あぶらあげ きゅうにゅう ぶたにく しろみそ あかみそ とうにゅう	みかん もも ごぼう たまねぎ だいこん こんにゃく ねぎ こまつな	518	19.1	16.0	1.8

※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	490	15.9 ~ 24.5	10.8 ~ 16.3	1.5 未満
--------------	-----	-------------------	-------------------	-----------

2月3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。

