



# 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材 - (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	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんにく	小 644	30.4	17.6	2.3
		あぶら さとう	だいず とうふ	にんじん はくさい	中 837	38.3	20.7	2.9
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	ぎゅうにゅう たまご	キャベツ ごぼう	小 656	22.6	25.3	2.3
		ごま でんぷん	わかめ だいず	にんじん きゅうり	中 888	29.4	30.5	2.9
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	ぎゅうにゅう いわし	しょうが にんじん	小 626	27.5	15.3	2.5
		あぶら ごま	ぶたにく なまあげ	キャベツ たまねぎ	中 814	32.3	16.9	3.0
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	たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト	小 644	27.5	20.6	3.0
		さとう じゃがいも	ぶたにく とり肉	にんじん コーン	中 869	34.2	29.9	4.0
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	とり肉 だいず	にんにく しょうが	小 634	22.0	19.2	2.7
		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 838	27.6	21.3	3.3
8 火	コッペパン 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	ぎゅうにゅう ホキ	はくさい フロッコリー	小 590	25.0	22.6	2.9
		さとう じゃがいも	ベーコン とりにく	にんじん セロリー	中 750	30.9	27.1	3.8
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	ぶたにく だいず	こまつな えのきだけ	小 719	26.8	21.7	2.8
		さとう ごま	ひじき あかみそ	にんじん たまねぎ	中 923	33.2	23.8	3.4
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	わかめ とりにく	キャベツ きゅうり	小 635	20.7	21.0	2.9
		大豆マヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず	にんじん だいこん	中 800	24.6	23.3	3.6
14 月	ごはん 牛乳 ハンバーグトマトソース ポテトソテー チョコクレープ	こめ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん	小 722	24.7	22.7	2.6
		さとう じゃがいも	ベーコン とうふ	コーン えだまめ	中 935	31.4	26.7	3.3
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	ぶたにく たまご	だいこん にんじん	小 623	27.5	16.5	2.6
		さとう ごま	ぎゅうにゅう とり肉	たまねぎ チンゲンサイ	中 827	34.2	19.2	3.3
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	ぎゅうにゅう なっとう	キャベツ こまつな	小 634	27.1	20.3	2.6
		あぶら さとう	ぶたにく 焼きとうふ	にんじん たまねぎ	中 832	33.5	22.8	3.1
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	たまご ぎゅうにゅう	なばな 切干大根	小 583	20.4	17.4	2.2
		ごま さとう	キス あぶらあげ	にんじん きゅうり	中 817	27.4	22.8	3.0
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	きなこ ぎゅうにゅう	フロッコリー にんじん	小 618	25.7	22.8	2.4
		さとう じゃがいも	ハム とり肉	もやし こまつな	中 793	32.1	28.3	3.2
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	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく	小 691	28.9	21.1	2.9
		こむぎこ パン粉	あぶらあげ こうやとうふ	にんじん こまつな	中 904	36.0	25.1	3.7
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	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん だいこん	小 612	23.7	15.1	3.0
		さとう ごま	うすらたまご いわし団子	こんにゃく こまつな	中 812	30.0	17.4	3.8
24 木	炊き込みチャーハン 牛乳 ズ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	とり肉 ぎゅうにゅう	ほししいたけ にんじん	小 588	25.2	18.5	2.3
		でんぷん あぶら	スズキ とうふ	ねぎ えだまめ	中 775	31.2	21.7	2.9
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	ぶたにく しろみそ	キャベツ にんにく	小 602	24.5	17.9	3.0
		ごまあぶら じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	中 807	32.5	21.2	4.0
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	とり肉 とうふ	みかん もも	小 652	23.1	18.4	2.2
		さとう じゃがいも	あぶらあげ ぎゅうにゅう	ごぼう たまねぎ	中 867	29.0	21.8	2.8

※都合により、献立を変更することがあります。

学校給食	小	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2.0 未満
摂取基準	中	830	26.9 ~ 41.5	18.4 ~ 27.6	2.5 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。

