



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			E値 - (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月	マーボーどん(麦入りごはん) 牛乳 スタミナレバー ぼんかん	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	にら ぼんかん にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ グリーンピース ほししいたけ	525	24.8	17.1	1.9
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 ごま さとう じゃがいも もちごめ でんぷん	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく なまあげ わかめ 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 えのきだけ うめぼし	564	25.1	20.3	2.2
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 さとう でんぷん ごま タルト	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご もずく	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ もやし ねぎ にら ほししいたけ	595	23.0	21.9	2.5
4木	ごはん 牛乳 ぎょうざ 納豆あえ みそ汁	こめ ごま じゃがいも こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう なっとう あぶらあげ わかめ しろみそ とりにく ぶたにく	キャベツ ほうれんそう にんじん えのきだけ だいこん はくさい たまねぎ にら	498	19.6	16.6	2.0
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 あぶら ごまあぶら さつまいも	ぶたにく うすらたまご ヨーグルト ぎゅうにゅう	ごぼう にんにく にんじん たけのこ コーン ねぎ なばな かぼちゃ	571	23.4	20.1	2.8
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 じゃがいも あぶら カレールー はるさめ ごま	とりにく 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	526	18.1	20.2	2.5
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 ごま さとう ごまあぶら アーモンド	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とりにく かたくちいわし	チンゲンサイ たまねぎ こんにゃく にんじん もやし ほうれんそう コーン だいこん	483	23.4	16.5	2.3
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 じゃがいも でんぷん あぶら さとう	あぶらあげ こんぶ ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ なまあげ わかめ たい	にんじん えだまめ たまねぎ さやいんげん はくさい えのきだけ だいこん	544	21.6	18.0	2.3
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 じゃがいも さとう マカロニ プリン パン粉 こむぎこ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	はくさい プロックリー にんじん セロリ たまねぎ キャベツ トマト パセリ	520	19.9	21.1	2.2
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 こむぎこ さとう 大豆マヨネーズ ごま はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん こまつな トマト ごぼう きゅうり コーン もやし	503	18.5	18.4	2.1
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 こめこ じゃがいも マカロニ プリン	ベーコン いんげんまめ ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ プロックリー コーン こまつな	577	20.2	19.1	2.0
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 さといも ゼリー しらたま	とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく しろみそ あかみそ	みかん にんじん ごぼう ねぎ だいこん こんにゃく こまつな ほししいたけ	549	21.0	16.8	2.5
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 大豆マヨネーズ パン粉 こむぎこ	ぎゅうにゅう あじ えびだんご	キャベツ きゅうり にんじん えのきだけ たまねぎ こまつな ほししいたけ	510	19.1	18.0	2.2
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	パン あぶら ごま さとう うどん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	キャベツ きゅうり にんじん セロリ たまねぎ	431	16.2	17.6	1.8
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 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 ぶたにく あぶらあげ こうやどろ ひじき ぶたにく とうふ しろみそ	しょうが 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	26.5	18.3	2.3
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 さとう じゃがいも ムース パン粉 でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく チーズ とうふ しろみそ あかみそ ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん れんこん たまねぎ こまつな きりぼしだいこん	595	20.6	23.4	2.2
25木	お別れ遠足のため給食はありません							
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 こめこ さとう あぶら でんぷん さつまいも	ぎゅうにゅう たまご ウインナー ぶたにく スキムミルク とうにゅう とりにく	しめじ コーン こまつな にんじん たまねぎ かぼちゃ はくさい かぶ	488	21.6	21.5	1.9

※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。

