

2月 こんだてひょう



2月の目標
 ● 食事のマナーを身に付けよう
 ● バランス良く食事をしよう

◎ 今月の地場産の食材 ◎
 みそ・米・こんにゃく・白菜・ほうれん草
 小松菜・キャベツ・長ねぎなどです



日曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにI栄養-のもとになる	I栄養-(kcal) 加鈣量(mg)
木	ごまごはん 牛乳	牛乳		精白米 ごま	小 601
	厚揚げの肉みそあんかけ	厚揚げ 豚肉 大豆たんぱく みそ	しょうが たまねぎ	米油 三温糖 片栗粉	小 456
	土佐和え	かつお節	キャベツ もやし ブロッコリー	三温糖	中 736
	大根みそ汁	削り節 油揚げ みそ	にんじん だいこん はくさい ねぎ みずな		中 533
金	★★★ 【行事食】 節分 ★★★ いわし・福豆				
	わかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳		精白米 発芽玄米	小 637
	いわしみぞれ煮	いわし		三温糖	小 433
	煮びたし	油揚げ	こまつな キャベツ にんじん しいたけ	三温糖 ごま	中 759
	豚汁	豚肉 削り節 生揚げ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん しめじ ねぎ	米油	中 485
福豆	大豆				
月	うどん 牛乳	牛乳		うどん	小 604
	カレーうどんの汁	豚肉 削り節	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ いんげん ねぎ	米油 カレールウ 片栗粉	小 413
	イカメンチ	いか	キャベツ にんじん しょうが にんにく	パン粉 砂糖 小麦粉 植物油脂	中 738
	カラフルサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	イタリアンドレッシング	中 451
	カップヤクルト	カップヤクルト			
火	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	小 605
	とりの塩から揚げ	鶏肉	にんにく	ごま油 三温糖 米粉 片栗粉 米油	小 328
	ごまこんぶ和え	昆布	こまつな キャベツ にんじん もやし	ごま	中 825
	いなか汁	削り節 ちくわ みそ	ごぼう にんじん しいたけ だいこん こんにゃく ねぎ	じゃがいも	中 439
	㊤がんもの煮付け	がんもどき かつおだし		三温糖	
水	食パン 牛乳	牛乳		食パン	小 686
	ハムステーキ	ハム			小 327
	グリーンサラダ	ツナ	ブロッコリー きゅうり キャベツ こまつな ツナ 赤ピーマン	和風たまねぎドレッシング	中 822
	トマトスープ	あさり	たまねぎ にんじん ブロッコリー(茎) コーン トマト缶	じゃがいも マカロニ	中 353
	ブルーベリーホイップ		ブルーベリー	生クリーム	
木	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	小 697
	さばの香味焼き	さば	しょうが にんにく	砂糖	小 334
	ごまマヨあえ		ほうれん草 もやし キャベツ にんじん	卵不使用マヨネーズ 三温糖 ごま油 ごま	中 841
	けんちん汁	削り節 昆布 豆腐	ごぼう にんじん こんにゃく だいこん しいたけ ねぎ	米油 じゃがいも	中 364
	焼きかぼちゃ		かぼちゃ	三温糖 大豆バター	
金	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	小 633
	韓国風焼き肉	豚肉 高野豆腐	にんにく しょうが もやし たまねぎ にんじん にら	ごま油 三温糖	小 454
	チョレギサラダ		キャベツ こまつな きゅうり	ごま チョレギドレッシング	中 775
	ビーフンスープ	鶏肉 削り節 豆腐	ザーサイ たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ		中 561
	キャンディーチーズ	チーズ			
火	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	小 619
	とりつくねのおろしあんかけ	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	たまねぎ えのきたけ しいたけ だいこん	パン粉 小麦粉 砂糖 大豆油 片栗粉	小 332
	切り干し大根のサラダ	ツナ	切干しいたけ にんじん キャベツ きゅうり	和風ゆずしょうゆドレッシング	中 745
	かきたま汁	削り節 かまぼこ 卵	にんじん はくさい ねぎ こまつな	片栗粉	中 361
水	チョコチップパン 牛乳	牛乳		チョコチップパン	小 627
	モウカのマヨネーズ焼き	モウカ	にんにく たまねぎ パセリ	卵不使用マヨネーズ オリーブ油 パン粉	小 335
	シーザーサラダ		キャベツ きゅうり ブロッコリー こまつな 赤ピーマン	シーザードレッシング 三温糖 クルトン	中 801
	ABCスープ	ベーコン 削り節	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	じゃがいも マカロニ	中 368
	デコボン		デコボン		

日曜	献立名	あか おもにからだをつくる	みどり おもに体の調子を整える	きいろ おもにE値のもとになる	E値 - (kcal) カルシウム(mg)
★★★ 【味めぐり】 三重県 ★★★ とんてき					
15 木	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 麦	小 606 328
	とんてき	豚肉	にんにく しょうが	三温糖	
	香味漬け	かつお節	キャベツ きゅうり にんじん たくあん漬け	ごま	中 728 355
	具だくさん汁	豆腐 みそ	こんにゃく ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ	米油 じゃがいも	
16 金	こぎつねごはん 牛乳	鶏肉 大豆たんぱく 油揚げ 牛乳	にんじん しょうが	精白米 米油	小 616 393
	ホッケの一夜干し	ホッケ			
	おひたし	かつお節	こまつな キャベツ もやし にんじん		
	豆腐汁	削り節 豆腐 みそ 豆乳	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ ゆず	じゃがいも	中 765 437
	さつまいもの甘煮			さつまいも さとう	
19 月	発芽玄米ごはん 牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	小 605 375
	さわらのみそ幽庵焼き	さわら みそ	ゆず果汁	砂糖	
	ひじきの煮物	大豆 油揚げ ひじき	にんじん こんにゃく えだまめ	米油 三温糖	
	具だくさんみそ汁	削り節 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん だいこん しめじ ねぎ	じゃがいも	中 725 413
	野沢菜漬け		のざわな はくさい	ごま	
★★★ 【行事食】 公立高校入試応援献立 ★★★ チキンカツ・なめこ・いよかん					
20 火	発芽玄米ごはん 牛乳	牛乳		精白米 発芽玄米	小 608 335
	チキンカツ	鶏肉		パン粉 大豆油	
	上州きんぴら	さつま揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	米油 三温糖 ごま	中 739 368
	なめこ汁	削り節 豆腐 みそ	たまねぎ にんじん はくさい なめこ ねぎ こまつな		
	いよかん		いよかん		
21 水	丸パン横切り 牛乳	牛乳		丸パン	小 625 493
	ハンバーグデミソース	豚肉 鶏肉	たまねぎ しめじ トマト缶	米油 三温糖	
	ポテトサラダ		きゅうり にんじん キャベツ えだまめ たまねぎ	じゃがいも 卵不使用マヨネーズ	
	ガルパンソースープ	ベーコン ひよこまめ	にんにく たまねぎ ごぼう にんじん だいこん コーン ブロッコリー(茎) はくさい	米油	中 839 583
	㊤アーモンド			アーモンド	
22 木	とりごぼうごはん 牛乳	鶏肉 大豆たんぱく 油揚げ 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく しいたけ	精白米 発芽玄米 米油 三温糖	小 610 459
	たまご焼き	卵 豆乳	たまねぎ ほうれん草	片栗粉	
	ごま和え		キャベツ いんげん こまつな にんじん	ごま 三温糖	中 729 519
	白菜のみそ汁	削り節 生揚げ みそ	たまねぎ にんじん えのきだけ はくさい ねぎ	じゃがいも	
26 月	ラーメン 牛乳	牛乳		ラーメン	小 661 390
	ぎょうざ	豚肉	キャベツ にんにく しょうが	小麦粉 さとう てん粉 ごま油 大豆油	
	ナムル		こまつな ほうれん草 にんじん もやし にんにく	ごま油 ごま	中 786 431
	しおラーメンスープ	豚肉 なると	にんにく ねぎ にんじん だけのこ はくさい チンゲンサイ	米油	
	プチマンゴープリン			マンゴープリン	
27 火	ごはん 牛乳	牛乳		精白米	小 677 386
	カレーコロッケ	大豆たんぱく	たまねぎ にんじん	じゃがいも 砂糖 パン粉 米油	
	ごぼうサラダ	かつお節	ごぼう キャベツ ほうれん草 コーン	卵不使用マヨネーズ 三温糖	
	きのこ汁	削り節 厚揚げ みそ	にんじん しめじ しいたけ えのきだけ ねぎ こまつな		中 779 421
	のりの佃煮	のり		砂糖	
28 水	ココアパン ジョア(いちご)	ジョア		ココアパン	小 602 885
	厚揚げのトマトチーズ餅	厚揚げ チーズ	ブロッコリー(茎) にんにく たまねぎ バセリ	オリーブ油	
	イタリアンサラダ		ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン コーン	イタリアンドレッシング 三温糖	中 772 954
	クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳 白いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも 生クリーム	
29 木	麦ごはん 牛乳	牛乳		精白米 麦	小 633 300
	ハヤシシチュー	豚肉 豆乳 白いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマト	ハヤシルウ	
	バジルポテト		バジル	じゃがいも 米油	
	ツナとブロッコリーのサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ こまつな 赤ピーマン コーン	フレンチドレッシング 三温糖	中 768 324
	オレンジ	オレンジ			



学校給食摂取基準 今月の平均 エネルギー:小650kcal 中830kcal カルシウム:小350mg 中450mg 塩分:小2g未満 中2.5g未満
 エネルギー:小648kcal 中788kcal カルシウム:小402mg 中460mg 塩分:小2.3g 中3.0g