



2月 こんだてひょう



昭和村学校給食センター



☆今月の地場産の食材 ☆
米・こんにゃく・こまつな
チンゲンサイ・ほうれんそう など



学校給食摂取基準

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

今月の平均

エネルギー：小678kcal 中822kcal カルシウム：小378mg 中416mg 塩分：小2.2g 中2.8g

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 おもにエネルギーのもとになる	I和食 [※] -(kcal) 加ゆた(mg)
2	月	うどん・牛乳	牛乳	白い服の人は、気をつけてね・・・	うどん	小 621 434 758 470 中
		チキンナゲット②③	鶏肉 大豆		パン粉 片栗粉 小麦粉	
		かいそうサラダ	わかめ		ゆずドレッシング	
		カレーうどん汁	豚肉		片栗粉 油	
		ヨーグルト	ヨーグルト			
3	火	菜飯・牛乳	牛乳	鬼は外！福は内！！	精白米	809 338 975 470 中
		いわしの竜田揚げ	いわし		片栗粉 油	
		ほうれんこーんサラダ			ノンエッグマヨネーズ	
		けんちん汁	しほり豆腐		さといも 油	
		福豆	大豆			
4	水	ロールパン・牛乳	牛乳	立春	ロールパン	728 567 904 655 小
		ビッグハンバーグ トマトソースかけ	鶏肉 大豆		パン粉 三温糖	
		こまつなのサラダ	ツナ		油	
		コンソメスープ	ベーコン		じゃがいも	
5	木	麦ごはん・牛乳	牛乳	大福	麦 精白米	617 322 735 350 小
		豆まめマーボー	大豆 いんげんまめ 豚肉		片栗粉 油 ごま油 三温糖	
		中華サラダ			中華ドレッシング 三温糖	
		わかめスープ	わかめ なた			
6	金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	705 334 871 365 小
		ごまやきにく	豚肉 凍り豆腐		油 三温糖 ごま	
		のりやえ	のり		キャベツ にんじん もやし	
		やさいスープ	ベーコン		じゃがいも	
		プチ肉まん	豚肉 大豆		小麦粉 さとう 油	
9	月	ごまこんぶごはん・牛乳	牛乳 塩こんぶ	～昭和村こんにゃく(29)の日～ 今月は29日がないので 2月9日に出します。	精白米 ごま	640 378 767 416 小
		白身フライ	たら		小麦粉 パン粉 油	
		こんにゃくサラダ	わかめ		しょうゆドレッシング 三温糖	
		みそ汁	油揚げ			
10	火	ごはん・牛乳	牛乳	建国記念の日	精白米	616 573 781 660 小
		スタミナ炒め	豚肉		三温糖 油	
		ポン酢和え	かつお節			
		すまし汁	わかめ なた			
		チーズ①②	チーズ			
11	水	祝日				
12	木	とりごぼうごはん・牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆		油	625 450 765 532 小
		たまごやき	卵			
		こんぶあえ	塩こんぶ		ごま	
		きのこ汁	生揚げ			

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 おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) 加糖量(mg)	
13	金	わかめごはん・牛乳	わかめ 牛乳	明日は特別スペシャル・デー 1年1度のチャンス♪	玄米 精白米	小 869 392 中 1001 404	
		ラブラブコロッケ	豚肉 鶏肉		たまねぎ		マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油
		キュンキュンサラダ	ツナ		ブロッコリー コーン きゅうり はくさい		ノンエッグマヨネーズ
		ミネストローネ	ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく		オリーブオイル じゃがいも マカロニ
		ドキドキチョコプリン					
16	月	ごはん・牛乳	牛乳	高校入試応援献立:とんかつ	中華麺	小 691 302 中 833 323	
		とんかつ	豚肉 大豆		パン粉 油		
		ごまマヨ和え			ほうれんそう もやし キャベツ にんじん		ごま ごま油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ
		沢煮椀	豚肉 かまぼこ		えのき しいたけ にんじん だいこん みずな		はるさめ
		ふりかけ おかか	わかめ のり かつお節				
17	火	麦ごはん・牛乳	牛乳		麦 精白米	小 717 275 中 843 288	
		ハヤシライス	豚肉 豆乳	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム さやいんげん にんにく	じゃがいも 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 赤ピーマン コーン	うま塩ドレッシング 三温糖		
		ぼんかん		ぼんかん			
18	水	背割りコッペパン・牛乳	牛乳	高校入試応援献立:ハムかつサンド	コッペパン	小 657 395 中 892 449	
		ハムカツ	豚肉		パン粉		
		ひよこ豆のサラダ	ひよこ豆		こまつな にんじん こまつな ブロッコリー コーン レモン		ごま油 三温糖
		マカロニシチュー	ベーコン 脱脂粉乳 牛乳		たまねぎ にんじん		マカロニ 油
19	木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 596 313 中 718 338	
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉 大豆	えだまめ たまねぎ にんじん しらたき	じゃがいも 油 片栗粉		
		おひたし	かつお節	こまつな キャベツ もやし にんじん			
		免疫力UP! きのこスープ		えのき しいたけ しめじ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	油		
20	金	中華麺・牛乳	牛乳		中華麺	小 633 361 中 761 390	
		大豆ミートの ベジぎょうざ②③	大豆	キャベツ えだまめ しょうが	ごま油		
		切り干し大根の中華サラダ		切り干し大根 もやし にんじん こまつな 赤ピーマン	ナムルドレッシング		
		みそラーメンスープ	豚肉 なんと	たまねぎ にんじん たけのこ もやし はくさい こまつな ねぎ にんにく	油		
23	月	祝日 天皇誕生日					
24	火	スパゲッティ・牛乳	牛乳	リクエスト:昭和東小学校 「午後の楽しみ! おいしくて体にいい! 史上最高の給食!」	スパゲッティ	小 727 344 中 885 372	
		ポテト (ミニオンス)			じゃがいも 油		
		イタリアンサラダ			ブロッコリー 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
		ミートソース	豚肉 大豆		たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム しょうが にんにく		三温糖 油
		プリンタルト	卵 脱脂粉乳				小麦粉 さとう マーガリン
25	水	アップルパン・牛乳	牛乳	ガルバンゾーは、スペイン語で 「ひよこ豆」という意味	アップルパン	小 639 327 中 782 352	
		ローストチキン	鶏肉 大豆		にんにく オリーブオイル 三温糖		
		チーズサラダ			チーズ にんじん キャベツ 赤ピーマン コーン		フレンチドレッシング
		ガルバンゾースープ	ベーコン ひよこ豆		たまねぎ ごぼう にんじん だいこん はくさい コーン ブロッコリー にんにく		油
26	木	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 601 399 中 716 439	
		肉豆腐	豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい ねぎ こんにゃく しょうが	油 三温糖		
		スーパーサラダ		ブロッコリー こまつな だいこん にんじん	和風ドレッシング		
		つみれ汁	たら 油揚げ	にんじん ごぼう キャベツ こまつな えのき	パン粉		
27	金	ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 676 307 中 812 325	
		春巻き	大豆 豚肉	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しいたけ しょうが にんにく	小麦粉 はるさめ		
		しらたきチャブチェ		豚肉 たけのこ キャベツ 赤ピーマン しらしき	ごま油		
		チゲ汁	豚肉 豆腐	にんじん だいこん はくさい ねぎ にら しょうが にんにく	油		