



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補正-(kcal) 加減(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
	チキンナゲット②③	鶏肉 大豆			パン粉 片栗粉 小麦粉	小 621 434
	かいそうサラダ	わかめ	キャベツ こまつな だいこん 赤ピーマン		ゆずドレッシング	758
	カレーランチ	豚肉	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ さやいんげん		片栗粉 油	中 470
	ヨーグルト	ヨーグルト				
3 火	菜飯・牛乳	牛乳	菜	鬼は外！福は内！！		精白米
	いわしの竜田揚げ	いわし			片栗粉 油	小 338
	ほうれんこーンサラダ		れんこん ほうれんそう キャベツ コーン		ノンエッグマヨネーズ	
4 水	けんちん汁	しづく豆腐	ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ こんにゃく		さといも 油	中 975
	福豆	心を燃やせ!! 大豆				470
	ロールパン・牛乳	牛乳			ロールパン	
立春*	ピッグハンバーグ トマトソースかけ	鶏肉 大豆	たまねぎ しめじ トマト		パン粉 三温糖	小 728 567
	こまツナのサラダ	ツナ	こまつな キャベツ もやし レモン		油	中 904 655
	コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん だいこん チンゲンサイ		じゃがいも	
5 木	麦ごはん・牛乳	牛乳			麦 精白米	
	豆まめマーボー	大豆 いんげんまめ 豚肉	にんじん ねぎ もやし にら しいたけ		片栗粉 油 ごま油 三温糖	小 617 322
	中華サラダ	大根	こまつな キャベツ さくらげ 赤ピーマン		中華ドレッシング 三温糖	中 735 350
	わかめスープ	わかめ なると	たまねぎ にんじん しめじ			
6 金	ごはん・牛乳	牛乳			精白米	
	ごまやきにく	豚肉 凍り豆腐	たまねぎ にんじん にら にんにく		油 三温糖 ごま	小 705 334
	のり和え	のり	キャベツ にんじん もやし			871
	やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー チンゲンサイ		じゃがいも	中 365
	チチ肉まん	豚肉 大豆	たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが		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
	白身フライ	たら			小麦粉 パン粉 油	小 640 378
	こんにゃくサラダ	わかめ	キャベツ こまつな にんじん 赤ピーマン こんにゃく		しょうゆドレッシング 三温糖	中 767 416
	みそ汁	油揚げ	にんじん だいこん ねぎ みずな			
10 火	ごはん・牛乳	牛乳			精白米	
	スタミナ炒め	豚肉	たまねぎ にんじん しめじ にら にんにく しょうが		三温糖 油	小 616 573
	ポン酢和え	かつお節	こまつな キャベツ もやし にんじん			781
	すまし汁	わかめ なると	だいこん みずな ねぎ			中 660
	チーズ①②	チーズ			おもに	
11 水	祝日 建国記念の日					
12 木	とりごぼうごはん・牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆	にんじん こんにゃく ごぼう しいたけ		油	
	たまごやき	卵				小 625 450
	こんぶあえ	塩こんぶ	こまつな キャベツ にんじん もやし		ごま	中 765 532
	きのこ汁	生揚げ	にんじん しめじ まいだけ えのき しいたけ ねぎ			

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初 ^ギ -(kcal) カルシウム(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
		ラブラブコロッケ	豚肉 鶏肉		マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油	
		キュンキューンサラダ	ツナ		ノンエッグマヨネーズ	
		ミネストローネ	ベーコン		オリーブオイル ジャガイモ 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 パン粉 油 ごま ごま油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ はるさめ
		とんかつ	豚肉 大豆			
		ごまマヨ和え				
		沢煮椀	豚肉 かまぼこ			
		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
		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 パン粉 ごま油 三温糖 マカロニ 油
		ハムカツ	豚肉			
		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		
		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		
19 木		ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 596 313
		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
		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 なると	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				
24 火		スペゲッティ・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!」		スペゲッティ じゃがいも 油 イタリアンドレッシング 三温糖 三温糖 油 小麦粉 さとう マーガリン
		ポテト(ミニオニズ)				
		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		
		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		
		プリンタルト	卵 脱脂粉乳			
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 オリーブオイル 三温糖 フレンチドレッシング 油
		ローストチキン	鶏肉 大豆	にんにく		
		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		
		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		
26 木		ごはん・牛乳	牛乳		精白米	小 601 399
		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
		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	
		しらたきチャブチエ	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	