



2月の献立



平成29年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	赤い食材		緑の食材		黄色の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
		からだ体をつくる	しょうが にんにく ねぎ	みどり しょうが	き しょうが	※上から小学校(中学年)・中学校							
1 (木)	カレーなんばんめん(ソフトめん) 牛乳 ささかまぼこのいそべあげ あさづけ	牛乳 のり こんぶ	ささかまぼこ たまご とりにく	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん りんご きゅうり だいこん キャベツ こまつな	ソフトめん あぶら さとう	こむぎこ カレールー	704 853	28.1 33.3	19.1 22.4	342 385	4.9 6.1	古中3年生 停止	
2 (金)	節分献立 ごはん 牛乳 いわしのうめ にくじゃが おはなのすましじる まめがし	牛乳 ぶたにく まめ	いわし とうふ	うめ にんじん ねぎ たまねぎ こんにゃく いんげん だいこん しいたけ しょうが	こめ さとう あぶら	ビタミン米 じゃがいも ふ	685 849	33.2 39.1	20.1 22.4	359 385	2.9 3.6	古小停止	
5 (月)	ぶたキムチどん(ごはん) 牛乳 きりぼしだいこんのごまサラダ ちゅうかコーンスープ	牛乳 みそ	ぶたにく たまご	キムチ もやしにら ねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん キャベツ いんげん チンゲンサイ たけのこ コーン	こめ あぶら ごまあぶら でんぶん ドレッシング	ビタミン米 ごま でんぶん	600 760	23.6 28.5	17.5 20.1	343 373	2.7 3.3		
6 (火)	ごはん 牛乳 さんまのみそ ごもくまめ なるとのすましじる	牛乳 みそ とりにく なると	さんま だいす こんぶ とうふ	しょうが にんじん だいこん こんにゃく ごぼう ほうれんそう しいたけ ねぎ	こめ さとう あぶら	ビタミン米 あぶら	686 820	29.6 33.5	25.6 27.0	343 367	2.8 3.2	青小停止 (鮫小5年生和 食マナー)	
7 (水)	おにぎりの日 牛乳 しみだいこんととりにくのたまごじめ チーズおかかあえ さんべいじる	牛乳 たまご かまぼこ	とりにく チーズ さけ	だいこん ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	こめ さとう	えごま じゃがいも	612 726	27.2 32.0	16.1 17.8	335 361	2.3 2.8		
8 (木)	カミカミ献立 げんまいごはん 牛乳 イカのチリソース ツナともやしのちゅうかあえ きのこじる	牛乳 ツナ みそ	いか あぶらあげ	ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり にんじん だいこん えのき しめじ はくさい	こめ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ビタミン米 こむぎこ さとう	597 743	25.9 30.8	17.7 20.1	298 316	2.3 2.8		
9 (金)	むぎごはん 牛乳 とりのてりやき ぜんまいのあぶらいため しみどうふのみそじる	牛乳 あぶらあげ みそ	とりにく しみどうふ	しょうが ぜんまい にんじん こんにゃく しいたけ いんげん こまつな ねぎ	こめ ビタミン米 でんぶん じゃがいも	おおむぎ さとう あぶら	614 763	25.5 30.4	19.4 22.0	323 347	2.3 2.8		
13 (火)	ごはん 牛乳 さばのしおやき ゆかりあえ おでんじる	牛乳 あおだいす うすらのたまご がんも こんぶ	さば さつまあげ ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん こまつな しょうが だいこん こんにゃく しいたけ	こめ ビタミン米 じゃがいも	ビタミン米	633 801	31.8 38.8	19.8 22.9	352 383	2.6 3.2		
14 (水)	バレンタイン献立 ごはん 牛乳 てづくりミートローフ カラフルソテー もずくスープ	牛乳 とりにく たまご もずく	ぶたにく だいす ウインナー	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン パプリカ コーン えのき いんげん ねぎ きくらげ	こめ パンこ でんぶん さとう	ビタミン米 あぶら さとう	600 759	25.0 30.3	19.2 22.1	276 289	2.6 3.2		
15 (木)	しょくパン いちご&マーガリン 牛乳 チキンのコーンフ레이크やき はるさめサラダ いかボールのスープ	牛乳 チーズ	とりにく いかボール	キャベツ きゅうり ほうれんそう にんじん きくらげ もやし たまねぎ チンゲンサイ	パン ジャム マヨネーズ コーンフ레이크 パンこ はるさめ ごまあぶら さとう ごま	おおむぎ じゃがいも カレールー ドレッシング	691 830	32.3 38.7	25.5 29.2	344 376	3.4 4.2		
16 (金)	ポークカレー(むぎごはん) 牛乳 ブロッコリーサラダ デコボン	牛乳 ぶたにく	とりにく	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん パナナ たまねぎ いんげん りんご しょうが にんにく デコボン	こめ ビタミン米 あぶら ドレッシング	おおむぎ じゃがいも カレールー	648 807	22.4 26.9	18.6 21.3	285 299	2.4 2.9		
19 (月)	食育の日(山口県の給食) ごはん 牛乳 チキンチンごぼう ひじきのサラダ だいこんのみそじる	牛乳 あおだいす ツナ みそ	とりにく ひじき あぶらあげ	ごぼう キャベツ にんじん もやし だいこん はくさい しいたけ ねぎ	こめ でんぶん さとう ごまあぶら	ビタミン米 あぶら	644 815	28.6 34.8	18.7 21.5	332 358	2.4 3.0		
20 (火)	ごはん 牛乳 マーボーどうふ たまごだいすのナムル すいぎょうざスープ	牛乳 ぶたにく たまご	とうふ みそ だいす	にんじん はくさい チンゲンサイ たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが にんにく にら もやし ねぎ キャベツ こまつな きくらげ	こめ さとう ごまあぶら すいぎょうざ	ビタミン米 でんぶん ごま	602 763	22.4 27.1	19.6 22.7	366 402	2.3 2.9		
21 (水)	ごはん 牛乳 いわしのかばやき えいようきんぴら ぶたにくとはくさいのみそじる	牛乳 さつまあげ とうふ	いわし ぶたにく みそ	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん しいたけ はくさい ねぎ	こめ あぶら さとう	ビタミン米	625 792	26.6 32.3	19.7 22.8	333 360	2.6 3.1		
22 (木)	鮫川中3年生リクエスト献立 きなこあげパン 牛乳 とりにくのさっぱり チキンとチーズのサラダ たまごスープ ヨーグルト	牛乳 とりにく わかめ ヨーグルト	きなこ チーズ たまご	キャベツ きゅうり にんじん きくらげ たまねぎ パセリ	コッパン さとう あぶら ドレッシング	でんぶん	731 876	35.3 41.8	26.4 30.9	421 454	3.3 4.2		
23 (金)	むぎごはん 牛乳 ぶたにくのおろしソース ちゅうかくらげサラダ じゃがいもとたまねぎのみそじる	牛乳 くらげ みそ	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ レンコン パプリカ キャベツ もやし しめじ だいこん にんじん こまつな	こめ ビタミン米 こむぎこ じゃがいも	おおむぎ でんぶん さとう	629 787	24.8 30.0	20.0 23.2	301 320	2.3 2.9		
26 (月)	ツナごはん 牛乳 いかのしょうがやき きりぼしだいこんのおひたし かきたまみそじる	牛乳 わかめ たまご	ツナ とうふ みそ	にんじん いんげん しょうが だいこん キャベツ こまつな たまねぎ きゅうり	こめ さとう ごまあぶら	ビタミン米	602 760	30.1 36.3	17.1 19.6	338 366	3.2 4.0		
27 (火)	ごはん 牛乳 すぶた キャベツのごまみそあえ キムチスープ	牛乳 みそ	ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン キャベツ ほうれんそう キムチ こんにゃく はくさい もやしにら	こめ でんぶん さとう ごま	ビタミン米 あぶら ごま	626 792	25.7 31.2	20.3 23.5	328 354	2.2 2.7		
28 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのやさいみそやき のりのりサラダ きんぴらじる	牛乳 みそ ぶたにく	とりにく のり とうふ	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ もやし こまつな ごぼう ねぎ こんにゃく	こめ さとう ごまあぶら	ビタミン米 マヨネーズ	600 758	30.2 36.3	17.9 20.5	326 351	2.5 3.0		

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。



みほさん

14日は「バレンタイン献立」です！「もずくスープ」に「ハート」
の「にんじん」が入っていた人は、何かいいことがあるかもよ！？
また、22日は、鮫川中学校3年生のリクエスト献立です！鮫川村産
のおいしい「きなこ」を使った「きなこ揚げパン」が登場！お楽しみに〜♪

※今月の「おにぎりの日」は7日(水)です。忘れずにお願いします。

今月の地場産品(予定)

	今月の平均栄養価 *右は基準値			
	小学校(中学年)		中学校	
エネルギー kcal	638	640	792	820
たんぱく質 g	27.8	18~32	33.2	25~40
脂質 g	19.9	18~22	22.6	24~28
カルシウム mg	333	350	359	450
塩分 g	2.7	2.5	3.3	3.0