



2月の献立予定表



令和元年度

鮫川村学校給食センター

日 付	献 立	あか 赤の食材	みどり 緑の食材	き 黄の食材	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	からだ しょうし ととの 体の調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校					
3 (月)	<u>節分献立</u> ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 五色和え なるとのすまし汁 せつぶん豆	牛乳 いわし かまぼこ たまご なると とうふ せつぶん豆	キャベツ きゅうり にんじん ほうれん草 干しいたけ ねぎ	ごはん サラダ油 さとう ごま油	633	27.1	20.2	345	2.6	
					795	32.6	23.2	374	3.2	
4 (火)	<u>おにぎりの日</u> 牛乳 ふた肉のポンすいため ツナと豆のごまサラダ はくさいのみそ汁 	牛乳 ふた肉 ツナ あぶらあげ みそ	キャベツ 玉ねぎ えだまめ にんじん コーン はくさい ねぎ ほうれん草	ごはん サラダ油 さとう じゃがいも	642	26.9	20.2	342	2.2	
					768	31.9	23.3	370	2.7	
5 (水)	ソフトめん 牛乳 しゅうまい(1人2コ) 春雨ナムル カレーなんばん汁	牛乳 ふた肉 とり肉	キャベツ もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ ねぎ こまつな	ソフトめん はるさめ ごま油 さとう サラダ油 カレールー	739	28.1	22.5	336	3.8	
					939	35.1	27.7	366	4.9	
6 (木)	ごはん 牛乳 さんまのみそ煮 こんぶの油いため かき玉汁	牛乳 さんま こんぶ あぶらあげ とり肉 とうふ たまご みそ	ごぼう にんじん こんにゃく 玉ねぎ にんじん こまつな	ごはん さとう ごま油 サラダ油	693	30.3	26.9	357	2.6	(餃小5年生 和食マナー)
					869	36.5	31.2	390	3.2	
7 (金)	<u>かみかみ献立</u> ごはん 牛乳 イカのチリソース 海そうサラダ ワンタンスープ	牛乳 イカ わかめ 華わかめ ふた肉 なると	ねぎ キャベツ だいこん にんじん メンマ 干しいたけ	ごはん かたくり粉 こむぎ粉 サラダ油 さとう ごま油 ワンタン	595	25.3	15.9	281	2.4	
					741	30.1	17.8	294	3.0	
10 (月)	ふた丼(麦ごはん) 牛乳 だいこんサラダ 生あげのみそ汁	牛乳 ふた肉 かまぼこ 生あげ みそ	玉ねぎ ビーマン だいこん にんじん きゅうり はくさい ねぎ	麦ごはん サラダ油 じゃがいも	572	25.1	14.8	311	2.4	
					725	30.3	16.7	333	3.0	
12 (水)	ごはん 牛乳 あじフライ タルタルソース わふうサラダ さといも汁	牛乳 あじ たまご みそ ふた肉	コーン キャベツ にんじん ブロッコリー はくさい ねぎ	ごはん こむぎ粉 サラダ油 タルタルソース さといも	633	25.2	19.8	306	2.1	
					801	30.6	23.0	326	2.6	
13 (木)	こめ粉パン 牛乳 チキンのガーリック焼き コーンサラダ クリームシチュー	牛乳 とり肉	きゅうり キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ ブロッコリー	こめ粉パン さとう オリーブオイル じゃがいも シチュールー	737	34.3	29.6	341	3.9	
					859	39.7	34.4	367	4.6	
14 (金)	<u>バレンタイン献立</u> オムライス(ケチャップライス、ケチャップ オムライスシート) 牛乳 フレンチサラダ ラッキースープ チョコプリン	牛乳 とり肉 たまご ツナ ベーコン	玉ねぎ ビーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり にんじん こまつな コーン	ごはん バター オリーブオイル プリン	702	25.1	23.8	359	4.1	
					853	28.9	26.6	373	4.9	
17 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のねぎみそ焼き かまぼこと野菜のごまサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 とり肉 みそ かまぼこ あぶらあげ	ねぎ ブロッコリー キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ こまつな	ごはん ごま油 さとう マヨネーズ ごま じゃがいも	620	26.5	19.3	310	2.5	
					783	31.8	22.2	331	3.2	
18 (火)	<u>鮫中3年生リクエスト献立</u> ツナごはん 牛乳 とりのからあげ ちゅうか和え 白玉だんご汁 ヨーグルト	牛乳 ツナ とり肉 あぶらあげ ヨーグルト	にんじん イングン キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ こまつな	ごはん さとう かたくり粉 こめ粉 サラダ油 ごま油 ごま 白玉もち	746	32.1	22.8	411	3.0	
					927	38.9	26.3	431	3.7	
19 (水)	<u>減塩献立</u> 麦ごはん 牛乳 肉じゃが こんぶふうみづけ とうふとあぶらあげのみそ汁	牛乳 ふた肉 こんぶ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん 玉ねぎ こんにゃく イングン きゅうり だいこん キャベツ ねぎ	麦ごはん じゃがいも さとう サラダ油	538	19.1	13.0	332	1.9	
					674	22.8	14.5	358	2.4	
20 (木)	<u>古中3年生リクエスト献立</u> きな粉あげパン 牛乳 ふた肉のしょうが焼き パンパンジーサラダ コンソメスープ アップルシャーベット	牛乳 きな粉 ふた肉 とり肉 ウインナー	きゅうり キャベツ もやし 中華くらげ にんじん 玉ねぎ りんご	コッペパン さとう サラダ油	689	29.6	26.4	323	3.5	
					839	35.8	31.3	349	4.4	
21 (金)	ごはん 牛乳 サケのこうみ焼き キャベツのごまみそ和え どんなん汁	牛乳 サケ みそ ふた肉 わかめ	キャベツ こまつな にんじん こんにゃく ねぎ もやし コーン だけのこ	ごはん ごま油 さとう ごま じゃがいも バター	591	28.5	16.1	303	2.1	
					736	34.1	18.0	323	2.6	
25 (火)	ごはん 牛乳 はるまき ビーフンいため ちゅうかコンソメスープ	牛乳 ベーコン たまご	玉ねぎ にんじん こまつな キャベツ ねぎ チンゲンサイ だけのこ コーン	ごはん サラダ油 ビーフン さとう ごま油 かたくり粉	696	20.7	23.0	409	2.2	
					836	24.5	24.4	427	2.6	
26 (水)	<u>受験生応援献立</u> ごはん 牛乳 う(受)カレー レンコン(先の見通しが良い)サラダ いよかん(いい予感)	牛乳 とり肉 うすらたまご	玉ねぎ にんじん インゲン パナナ レンコン こまつな キャベツ だいこん いよかん	ごはん じゃがいも サラダ油 ごま油 さとう カレールー	660	21.5	20.1	294	2.4	
					831	25.9	23.2	310	3.0	
27 (木)	コッペパン ココアクリーム 牛乳 チキンのパン粉焼き グリーンサラダ ベーコンとやさいのスープ	牛乳 とり肉 チーズ ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ にんじん はくさい マッシュルーム	コッペパン パン粉 バター さとう オリーブオイル	672	31.6	25.1	318	4.3	
					806	37.6	29.2	342	3.7	
28 (金)	<u>ひなまつり献立</u> 五目ちらし 牛乳 さわらのみそ焼き なの花和え お花のすまし汁 さくらもち	牛乳 あぶらあげ たまご のり さわら ツナ とうふ	かんぴょう にんじん レンコン 干しいたけ きぬさや なの花 だいこん こまつな もやし	ごはん さとう ごま 花ふ さくらもち	652	31.7	18.9	363	3.0	
					817	38.1	21.5	395	3.7	

※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。

給 食 - ロ メ モ	今月の地場産品（予定）	今月の平均栄養価 *右は基準値				
今月は、行事食がたくさん登場します。「節分献立」は、節分の日に「いわし」を玄関に飾ることにちなんで「いわしのかば焼き風」と、「節分豆」が出ます。「かみかみ献立」の日は、いつもより「かむ」ことを意識して食べましょう。そして、「バレンタイン献立」には、オムライスの登場です。チョコプリンもお楽しみに♪「鮫中・古中3年生リクエスト献立」は、みなさんも大好きな献立になっています☆その他にも、「減塩献立」「受験生応援献立」などが登場します。中学3年生のみなさんが給食を食べるのも、あと30日を切りました。今月の給食もよく味わいながら食べてください。そして、28日（金）は、すこし早いですが「ひなまつり献立」です。たくさん行事食、お楽しみに☆	こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、 だいず、こんにゃく、にんじん、ねぎ、 だいこん、白菜、ごぼう、さといも 	小学校(中学年)		中学校		
		エネルギー kcal	656	650	821	830
		たんぱく質 g	27.2	18～32	32.5	25～40
	2月の旬の食材	脂質 g	21.0	18～22	24.1	24～28
	キャベツ、ブロッコリー、はくさい、ねぎ だいこん、なの花、こまつな、ほうれん草 レンコン、いよかん	カルシウム mg	336	350	369	450
		塩分 g	2.9	2.0	3.6	2.5