



2月の献立予定表



令和2年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	あか しいぐい 赤の食材		みどり しいぐい 緑の食材		き しいぐい 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 体を調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校								
1 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のこうみ焼き だいこんサラダ とうふのみそ汁	牛乳	ぶた肉	だいこん	キャベツ	ごはん	ごま	588	24.7	18.3	311	1.9	
		青のり	とうふ	にんじん	えだまめ	じゃがいも		757	30.2	21.1	334	2.3	
2 (火)	節分献立 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 かおりあえ すまし汁 せつぶん豆	牛乳	いわし	こまつな	もやし	ごはん	サラダ油	621	27.0	19.8	350	2.5	
		たまご	のり	にんじん	はくさい	さとう		781	32.5	22.7	380	3.1	
3 (水)	おにぎりの日 牛乳 とり肉のピリから焼き ごぼうサラダ はくさいのみそ汁	牛乳	とり肉	ねぎ	ごぼう	ごはん	さとう	666	25.4	23.2	309	2.3	
		油あげ	みそ	キャベツ	コーン	ごま油	ごま	795	29.6	26.8	329	2.8	
4 (木)	ソフトめん 牛乳 しゅうまい(1人2コ) はるさめサラダ カレーなんばん汁	牛乳	ぶた肉	だいこん	キャベツ	ソフトめん	はるさめ	713	25.4	21.2	332	4.1	
		とり肉		もやし	にんじん	ごま油	さとう	911	31.8	26.5	362	4.8	
5 (金)	ごはん 牛乳 さんまのみそ煮 切干だいこん炒め かき玉汁	牛乳	さんま	切干だいこん	にんじん	ごはん	さとう	712	30.7	28.4	375	2.4	鮫小4年和食マナー
		とり肉	油あげ	こんにゃく	こまつな	ごま油	サラダ油	892	37.0	33.0	412	3.0	
8 (月)	古殿小学校6年生リクエスト献立 ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き かいそうサラダ とん汁 ヨーグルト	牛乳	ぶた肉	キャベツ	だいこん	ごはん	さとう	649	25.5	19.5	412	2.3	
		わかめ	まわかめ	にんじん	ごぼう	ごま油		810	31.0	22.4	432	2.8	
9 (火)	かみかみ献立 & “たい” 提供献立 麦ごはん 牛乳 なっとう ぎんびらごぼう たい汁	牛乳	なっとう	ごぼう	にんじん	麦ごはん	さとう	605	32.3	16.1	380	2.6	
		とり肉	たい	しんにゃく	インゲン	ごま	サラダ油	757	39.3	18.2	419	3.0	
10 (水)	ごはん 牛乳 あじフライ パックソース ハムとやさいのごまサラダ もずくスープ	牛乳	あじ	キャベツ	もやし	ごはん	サラダ油	628	24.6	20.3	319	2.4	
		たまご	もずく	こまつな	にんじん	こむぎ粉	パン粉	793	29.8	23.6	343	2.8	
12 (金)	麦ごはん 牛乳 チキンカレー ブロックリーサラダ オレンジ	牛乳	とり肉	玉ねぎ	にんじん	麦ごはん	じゃがいも	642	22.4	18.4	289	2.3	
				インゲン	ブロックリー	サラダ油	カレールー	800	26.8	21.1	303	2.9	
15 (月)	ごはん 牛乳 さばのお焼肉 肉じゃが だいこんのみそ汁	牛乳	さば	にんじん	玉ねぎ	ごはん	じゃがいも	677	26.5	25.5	293	2.2	
		ぶた肉	油あげ	こんにゃく	インゲン	サラダ油		848	31.8	29.4	310	2.7	
16 (火)	ごはん 牛乳 イカのチリソース ちゅうかおえ わかめスープ	牛乳	いか	ねぎ	キャベツ	ごはん	かたくり粉	586	24.2	18.4	282	2.3	
		ツナ	ベーコン	もやし	きゅうり	こむぎ粉	さとう	740	28.8	21.1	296	2.8	
17 (水)	ごはん 牛乳 とり肉のさっぱり煮 ポテトサラダ もやしのみそ汁	牛乳	とり肉	コーン	にんじん	ごはん	さとう	653	29.3	23.3	302	2.0	
		ハム	油あげ	キャベツ	きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	823	35.1	27.2	322	2.5	
18 (木)	ココア揚げパン 牛乳 チキンサラダ コンソメスープ みかん	牛乳	スキムミルク	キャベツ	きゅうり	ココアパン	さとう	624	25.2	20.1	432	3.3	
		ウインナー	とり肉	だいこん	ブロックリー	サラダ油		757	30.2	23.4	484	4.1	
19 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉のごまみそ焼き こんぶふうみ漬け 具だくさん汁	牛乳	ぶた肉	だいこん	キャベツ	ごはん	さとう	566	25.3	15.2	319	1.9	
		みそ	こんぶ	にんじん	ほうれん草	ごま	じゃがいも	717	30.7	17.2	342	2.3	
22 (月)	鮫川小学校6年生リクエスト献立 ごはん 牛乳 とりのから揚げ チーズサラダ とん汁 プチシュー	牛乳	とり肉	ブロックリー	キャベツ	ごはん	かたくり粉	668	29.8	22.6	332	2.1	
		ツナ	チーズ	にんじん	だいこん	こめ粉	サラダ油	836	35.7	25.9	356	2.6	
24 (水)	ごはん 牛乳 サケのお焼肉 じゅうねんあえ あつ揚げのうま煮	牛乳	サケ	キャベツ	ほうれん草	ごはん	えごま	637	30.2	21.8	381	2.7	
		ぶた肉	なま揚げ	にんじん	だいこん	さとう	サラダ油	801	36.3	25.2	420	3.3	
25 (木)	古殿中学校3年生リクエスト献立 こくとうパン 牛乳 チキンのコーンフレーク焼き パンパンジーサラダ はるさめスープ 鉄ワンワンゼリー	牛乳	とり肉	きゅうり	キャベツ	こくとうパン	マヨネーズ	737	34.4	23.4	378	3.3	
		粉チーズ	ちゅうかくらげ	もやし	にんじん	コーンフレーク	パン粉	884	41.0	27.3	413	1.2	
26 (金)	ぶた丼(ごはん) 牛乳 カラフルあえ じゃがいものみそ汁	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	にんじん	ごはん	サラダ油	645	27.1	22.2	337	2.2	
		たまご	油あげ	ピーマン	えだまめ	マヨネーズ	ごま	816	33.0	25.9	365	2.7	

給食一口メモ	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			
	<p>今月は、2日(火)に「節分献立」があります。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」がついた献立です。9日(火)は「かみかみ献立」です。いつもより「かむ」ことを意識して食べましょう。それから、「たい提供献立」でもあります。愛媛県漁業協同組合さんから、無償で提供していただく「たい」を使った「たい汁」の登場です。感謝して食べましょう。今月は、鮫川・古殿小学校6年生、古殿中学校3年生の「リクエスト献立」もそれぞれあります。お楽しみに♪中学3年生は、給食を食べる日数もあと30日を切りました。今月の給食も、味わいながら食べてください。</p>	こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、えごま、こんにゃく、にんじん、だいこん、はくさい、ごぼう、ほうれん草、		エネルギー kcal	645	650	810	830
		2月の旬の食材		たんぱく質 g	27.2	18~32	32.8	25~40
キャベツ、ブロックリー、はくさい、ねぎ、だいこん、なの花、こまつな、ほうれん草、		脂質 g	21.0	18~22	24.3	24~28		
		カルシウム mg	350	350	388	450		
		塩分 g	2.5	2.0	3.1	2.5		