



2月の献立予定表



令和3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	からだちようし 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						
1 (火)	麦ごはん 牛乳 とり肉のごま焼き 切り干しだいこん炒め はくさいのみそ汁	牛乳 みそ ぶた肉	とり肉 あぶら揚げ	切干だいこん こんにゃく はくさい にんじん インゲン ねぎ	麦ごはん さとう じゃがいも	656 816	27.8 33.3	22.3 25.6	326 352	2.3 2.8	
		牛乳 みそ	ぶた肉	もやし キャベツ たけのこ 玉ねぎ はくさい ねぎ	ちゅうかめん ラー油 さとう ごま	651 826	28.5 35.3	18.6 20.4	341 369	3.3 3.9	
3 (木)	節分献立 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 豆サラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 だいず	いわし とうふ	えだまめ ほうれん草 インゲン もやし ねぎ だいこん	ごはん さとう かたくり粉	632 798	27.0 32.8	20.7 24.0	338 366	2.3 2.8	
		牛乳 かまぼこ とうふ	ぶた肉 のり みそ	玉ねぎ しめじ ほうれん草 もやし なめだけ ねぎ	麦ごはん こむぎ粉 さとう じゃがいも	612 766	26.5 32.0	18.9 21.7	358 391	2.1 2.6	
7 (月)	麦ごはん 牛乳 とり肉のさっぱり煮 凍み豆腐のカレー炒め もやしのみそ汁	牛乳 ウインナー 凍み豆腐	とり肉 あぶら揚げ みそ	切干だいこん インゲン もやし はくさい にんじん ねぎ	麦ごはん サラダ油	587 741	28.6 34.2	16.9 19.2	329 355	2.2 2.7	
		牛乳 ツナ	いか もずく	ねぎ もやし にんじん きくらげ	ごはん こむぎ粉 さとう ごま	579 767	23.4 28.7	16.4 19.7	282 308	2.3 2.8	
9 (水)	麦ごはん 牛乳 なっとう カラフルサラダ あつ揚げのうま煮	牛乳 かまぼこ あつ揚げ	なっとう ぶた肉 みそ	もやし にんじん インゲン 玉ねぎ たけのこ コーン	麦ごはん さとう ごま油 かたくり粉	631 789	27.2 32.8	20.3 23.5	406 452	2.2 2.7	
		牛乳 ウインナー	とり肉 ヨーグルト	キャベツ きゅうり にんじん はくさい こまつな マッシュルーム	こめ粉パン はるさめ ごま マカロニ	666 759	32.2 37.0	23.6 26.7	431 452	3.6 4.1	
14 (月)	調理員さんおすすめ献立 ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう チーズサラダ ワンタンスープ	牛乳 だいず ぶた肉	とり肉 チーズ なると	ごぼう ブロッコリー たけのこ ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草	ごはん さとう オリブオイル ワンタン	663 839	27.8 33.8	18.3 21.0	322 346	2.2 2.8	
		牛乳 とうふ	みそ たまご	ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草	ごはん ごま油 ごま	600 771	26.2 31.5	18.8 21.3	311 333	2.8 3.4	
16 (水)	焼きそば 牛乳 はるまき ちゅうかくらげサラダ モーモーゼリー	牛乳 ちゅうかくらげ	ぶた肉	キャベツ にんじん ピーマン きゅうり	焼きそば さとう ゼリー	611 764	21.7 25.7	26.4 33.6	420 439	2.8 3.6	
		牛乳 ベーコン	とり肉 チーズ	ドライバイン パプリカ ブロッコリー マッシュルーム キャベツ はくさい にんじん	コッペパン サラダ油 じゃがいも	631 778	30.4 39.3	19.3 22.6	376 415	3.0 3.7	
18 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー たまごことやさいのごまサラダ オレンジ	牛乳 たまご	ぶた肉	にんじん インゲン キャベツ にんじん もやし オレンジ	ごはん サラダ油 カレールー	661 832	21.8 26.2	21.1 24.5	300 417	2.4 2.9	
		牛乳 こんぶ とうふ	さば ぶた肉 みそ	きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも	663 827	26.8 31.9	25.5 29.2	315 335	1.9 2.3	
22 (火)	古小6年生リクエスト献立 ゆかりごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 肉じゃが あぶら揚げのみそ汁 りんご	牛乳 あぶら揚げ	ぶた肉 みそ	ゆかり にんじん したたき はくさい こまつな りんご	ごはん サラダ油 じゃがいも	680 810	25.4 30.1	18.4 21.0	291 306	3.2 3.7	
		牛乳 わかめ ベーコン	とり肉 まわかめ	キャベツ にんじん しめじ ブロッコリー	コッペパン さとう シチュールー ゼリー	711 858	28.3 34.1	23.6 27.8	349 381	3.9 4.8	
25 (金)	ごはん 牛乳 ぎょうざ(1人2コ) マーボーはるさめ ちゅうかスープ	牛乳 なると	ぶた肉 とうふ	玉ねぎ たけのこ にんじん にんじん チンゲンサイ きくらげ	ごはん はるさめ ラー油	590 735	22.0 25.3	15.3 16.6	319 364	2.8 3.4	
		牛乳 青のり あぶら揚げ	ぶた肉 かまぼこ みそ	コーン インゲン にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ こまつな	ごはん マヨネーズ じゃがいも	654 827	24.7 29.9	24.8 29.1	314 337	2.0 2.5	

※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。

給食ー口メモ	今月の地場産品（予定）	今月の平均栄養価 * 右は基準値					
今月は、3日(木)が「節分献立」です。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、“豆まき”をすることから、大豆を使った「豆サラダ」が出ます。8日(火)の「かみかみ献立」では、いつもよりも“かむ”ことを意識して食べましょう。そして、「調理員さんおすすめ献立」や「鮫小・古小6年生リクエスト献立」などが登場します。中学3年生のみなさんは、給食を食べるのも、2・3月で残すところあと24日となりました。今月の給食もよく味わいながら食べてください。今月もたくさんの行事食、お楽しみに☆	こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいず、じゃがいも、にんじん、だいこん、はくさい、ごぼう		小学校(中学年)		中学校		
		エネルギー kcal	637	650	792	830	
		たんぱく質 g	26.5	18～32	31.9	25～40	
	2月の旬の食材		脂質 g	20.5	18～22	23.8	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	カルシウム mg	342	350	387	450	
		塩分 g	2.6	2.0	3.2	2.5	