



2月の献立予定表



令和4年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	あか しょくざい 赤の食材		みどり しょくざい 緑の食材		き しょくざい 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 など
		からだ 体をつくる	からだ 体の調子を整える	からだ 体の調子を整える	からだ 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 (水)	カレーうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 野菜の昆布風味づけ	牛乳	ちくわ	きゅうり	大根 白菜	ソフトめん	さとう	719	28.0	21.3	348	4.7	
		昆布	とり肉	にんにく	しょうが	油	小麦粉	874	33.4	24.0	377	5.8	
2 (木)	ごはん 牛乳 ぶた肉のごまみそ焼き 野菜のたまごチーズ和え えのきのみそ汁	牛乳	ぶた肉	キャベツ	もやし	こめ	ビタミン米	607	28.4	18.3	335	2.5	
		みそ	たまご	にんじん	小松菜	ごま	さとう	765	34.0	20.8	363	3.1	
3 (金)	<節分献立> ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 豆のおかかあえ お花のみそ汁	牛乳	いわし	キャベツ	もやし	こめ	ビタミン米	619	27.2	19.9	339	2.3	
		大豆	枝豆	にんじん	大根	でん粉	はなぶ	784	33.0	23.0	368	2.8	
6 (月)	ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き マーボー春雨 もずくとたまごのスープ	牛乳	あじ	ねぎ	玉ねぎ	こめ	ビタミン米	618	28.9	18.7	348	2.7	
		みそ	ぶた肉	筍	にんじん	ごま油	さとう ラー油	778	34.7	21.4	377	3.3	
7 (火)	ごはん 牛乳 とり肉のケチャップ和え キャベツとじゃこのナムル じゃがいものみそ汁	牛乳	とり肉	しょうが	にんじん	こめ	ビタミン米	650	28.8	19.8	414	2.6	
		じゃこ	油揚げ	キャベツ	もやし	でん粉	米粉	817	34.6	22.6	462	3.2	
8 (水)	<カミカミ献立> 麦ごはん 牛乳 いかのねぎみそ焼き 切干大根炒め 豆腐のみそ汁	牛乳	いか	ねぎ	切干大根	こめ	大麦	561	28.2	13.7	344	2.6	
		みそ	油揚げ	にんじん	こんにゃく	ビタミン米	さとう	700	33.7	15.2	374	3.1	
9 (木)	黒糖パン 牛乳 白身魚のパン粉焼き カリボリ野菜サラダ ベーコンと野菜のスープ	牛乳	メルルーサ	にんじん	キャベツ	黒糖パン	さとう	642	28.9	22.8	349	3.1	
		チーズ	とり肉	フロccoli	コーン	パン粉	バター	783	34.9	26.9	381	3.8	
10 (金)	ポークカレー 牛乳 くらげのコキコキサラダ りんご	牛乳	中華くらげ	キャベツ	大根 きゅうり	こめ	ビタミン米	646	20.9	18.7	285	2.5	
		ぶた肉		にんじん	いんげん	さとう	ごま油	812	25.2	21.5	300	3.0	
13 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 豚肉と野菜のポン酢炒め なめこ汁	牛乳	さば	キャベツ	玉ねぎ	こめ	ビタミン米	674	30.7	26.4	300	2.1	
		ぶた肉	豆腐	しょうが	大根	さとう	油	845	37.0	30.5	319	2.5	
14 (火)	<バレンタイン献立> ごはん 牛乳 手作りミートローフ コーンソテー わかめスープ	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	にんじん	こめ	ビタミン米	617	26.6	20.4	322	2.5	
		とり肉	大豆	いんげん	キャベツ	パン粉	さとう	780	32.3	23.7	347	3.0	
15 (水)	みそラーメン 牛乳 ミニ肉まん 海そうサラダ	牛乳	かいそう	キャベツ	大根 にんじん	中華めん	肉まん	623	27.3	15.0	333	3.4	
		ぶた肉	みそ	きゅうり	白菜 もやし	さとう	ごま油	798	34.2	16.8	362	4.1	
16 (木)	米粉パン 牛乳 チキンのガーリック焼き フレンチサラダ クリームシチュー	牛乳	とり肉	にんにく	にんじん	米粉パン	さとう	731	35.3	29.2	339	4.3	
		ツナ	ベーコン	キャベツ	フロccoli	シチュー	じゃがいも	896	43.1	34.5	370	5.5	
17 (金)	<鯉中3年生リクエスト献立> ごはん 牛乳 手作りチキンみそカツ パンパンジーサラダ かき玉汁 みかんゼリー	牛乳	とり肉	にんじん	玉ねぎ	こめ	ビタミン米	695	33.1	19.4	375	2.7	
		たまご	みそ	きゅうり	もやし	小麦粉	パン粉 さとう	871	40.4	22.3	403	3.3	
20 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のおろしソース 切干大根のごま酢和え もやしのみそ汁	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	大根 しめじ	こめ	ビタミン米	624	28.1	20.4	325	2.2	
		ツナ	油揚げ	切干大根	キャベツ	でん粉	小麦粉	784	33.7	23.2	350	2.7	
21 (火)	ごはん 牛乳 とり肉の生姜焼き ポテトサラダ きんぴら汁	牛乳	とり肉	きゅうり	コーン	こめ	ビタミン米	651	31.1	19.9	299	2.4	
		みそ	ぶた肉	玉ねぎ	にんじん	さとう	ごま油	820	37.3	23.0	317	2.9	
22 (水)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き たまごと野菜のサラダ おでん汁	牛乳	さけ	にんにく	しょうが	こめ	ビタミン米	608	28.0	19.9	323	2.8	
		みそ	昆布	キャベツ	小松菜	ごまドレッシング	じゃがいも	770	34.1	23.0	348	3.4	
24 (金)	<古中3年生リクエスト献立> わかめごはん 牛乳 とり肉のからあげ 春雨サラダ ワンタンスープ ワンワンゼリー	牛乳	とり肉	しょうが	キャベツ	こめ	でん粉	718	29.1	19.0	308	3.2	
		なると	ぶた肉	きゅうり	ほうれん草	米粉	油	844	34.1	21.3	324	3.9	
27 (月)	ごはん 牛乳 とり肉の野菜みそ焼き カラフルひじきサラダ 白菜のみそ汁	牛乳	とり肉	玉ねぎ	しめじ	こめ	ビタミン米	587	27.9	17.3	336	2.5	鯉小
		みそ	ツナ	にんじん	キャベツ	さとう	ごま油	740	33.5	19.5	363	3.1	
28 (火)	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ 筑前煮 わかめのみそ汁	牛乳	さば	しょうが	にんじん	こめ	ビタミン米	689	26.2	26.5	313	2.6	
		とり肉	豆腐	ごぼう	大根 筍	油	さとう	870	31.8	31.2	335	3.1	

※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。

みほさんの給食一口メモ	今月の地場産品(予定) 市町村、県内産	今月の平均栄養価 *右は基準値				
		小学校(中学年)		中学校		
3日節分献立では、鯉川村産の大豆を使った「豆のおかかあえ」が出ます。栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出しましょう！14日バレンタイン献立では、スープの中にハートのにんじんが入っています。11月から給食のにんじんは、鯉川村の白坂忠幸さんが作ったおいしいにんじんです。秋から冬にかけて地元の野菜がたくさん給食で使われています。野菜が苦手な人も、まずは一口チャレンジしましょう！17日、24日の中学3年生のリクエスト献立は、どれも人気があるメニューですね。みなさんのおいしい笑顔のために、2月も手作り給食がんばります！	米、みそ、大豆 豆腐、油揚げ こんにゃく、たまご、えごま ほうれん草、にんじん ねぎ、大根 白菜、ごぼう、里芋 など	エネルギー kcal	646	650	806	830
		たんぱく質 g	28.5	18~32	34.4	25~40
		脂質 g	20.3	18~22	23.3	24~28
		カルシウム mg	333	350	360	450
		塩分 g	2.8	2.0	3.5	2.5