

# 2月の献立予定表

令和5年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	あか	みどり	き	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
		しよぐい 赤の食材	しよぐい 緑の食材	しよぐい 黄の食材						
		主につくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校					
1 (木)	背切れコッパン 牛乳 ウィンナー グリーンサラダ たまごスープ	牛乳 ツナ 卵 ウィンナー 豆腐	キャベツ きゅうり ブロッコリー 玉ねぎ にんじん きくらげ チンゲン菜	コッパン さとう オリーブオイル でん粉	629	28.0	27.6	347	3.6	
					736	32.3	29.9	379	4.4	
2 (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 なるとのすまし汁	牛乳 豆腐 大豆 なると いわし 枝豆	しいたけ にんじん ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ きゅうり	こめ ビタミン米 油 さとう	614	27.1	19.5	341	2.3	
					777	32.9	22.5	371	2.8	
5 (月)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き こんぶの油炒め 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 昆布 とり肉 さば 油揚げ 凍み豆腐 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく 白菜 ねぎ 小松菜 しいたけ	こめ ビタミン米 ごま油 油 さとう じゃがいも	671	26.5	26.5	324	1.9	
					840	31.8	30.6	348	2.3	
6 (火)	<鮫小6年生リクエスト献立> ごはん 牛乳 手作りチキンみそカツ たくあんポリポリサラダ とん汁 鉄ワンワンゼリー	牛乳 ぶり肉 豆腐 とり肉 みそ 卵	たくあん キャベツ きゅうり にんじん 大根 ねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく	こめ ビタミン米 小麦粉 パン粉 油 ゼリー さとう ごま じゃがいも	711	30.5	18.5	333	2.7	
					885	37.1	21.1	357	3.4	
7 (水)	カレーうどん 牛乳 ミニ肉まん おひたし	牛乳 とり肉 とり肉 肉まん	白菜 きゅうり もやし にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ ねぎ 小松菜 しいたけ バナナりんご	ソフトめん さとう 油 カレールー	734	28.6	19.8	342	4.7	
					891	34.2	22.6	371	5.9	
8 (木)	<カミカミ献立> 米粉パン 牛乳 チキンのバジル焼き 豆とチーズのカミカミサラダ 白菜シチュー	牛乳 大豆 チーズ とり肉 枝豆 ベーコン	にんにく コーン にんじん キャベツ きゅうり ブロッコリー 白菜 玉ねぎ マッシュルーム	米粉パン オリーブオイル シチュールー コールスロドレッシング	732	35.9	31.2	377	4.0	
					898	43.8	37.1	417	5.1	
9 (金)	ぶたキムチ丼 牛乳 切干大根のごまサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 みそ ぶり肉 豆腐	キムチ もやし ねぎ にんじん にんにく 切干大根 キャベツ いんげん 大根 しいたけ	こめ ビタミン米 油 ごま ごま油 てん粉 ごまドレッシング	591	24.2	16.9	363	2.6	
					749	29.3	19.3	397	3.2	
13 (火)	ごはん 牛乳 ぶり肉のおろしソース ゆかり和え もやしとじゃがいものみそ汁	牛乳 青大豆 みそ ぶり肉 生揚げ	玉ねぎ 大根 しょうが しめじ 白菜 きゅうり にんじん 小松菜 もやし ねぎ	こめ ビタミン米 でん粉 小麦粉 さとう じゃがいも	633	29.8	19.2	344	2.3	
					795	35.8	21.8	374	2.9	
14 (水)	<バレンタイン献立> ごはん 牛乳 手作りミートローフ パンパンジーサラダ 春雨スープ	牛乳 ぶり肉 卵 とり肉 大豆 ベーコン くらげ	玉ねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり キャベツ チンゲン菜 きくらげ	こめ ビタミン米 パン粉 さとう 春雨 ごま油	642	27.1	20.0	288	2.7	
					811	32.9	23.2	304	3.4	
15 (木)	ココア揚げパン 牛乳 ミモザサラダ ミートボールスープ ヨーグルト	牛乳 卵 ハム ミートボール ヨーグルト	ブロッコリー キャベツ にんじん もやし 白菜 ねぎ チンゲン菜 しょうが きくらげ	コッパン さとう 油 オリーブオイル	665	24.1	23.4	509	2.8	
					802	28.9	27.4	555	3.5	
16 (金)	大豆ミートカレー 牛乳 海そうサラダ オレンジ	牛乳 ぶり肉 海そう 大豆ミート	キャベツ にんじん 大根 玉ねぎ いんげん にんにく しょうが バナナりんご オレンジ	こめ ビタミン米 さとう ごま油 じゃがいも 油 カレールー	622	21.2	16.8	302	2.5	
					791	25.6	19.2	323	3.1	
19 (月)	<食育の日>～北海道～ ごはん 牛乳 さけの塩焼き くらげのコキコキサラダ 道産子汁	牛乳 くらげ わかめ さけ ぶり肉 みそ	キャベツ 大根 きゅうり にんじん 玉ねぎ もやし コーン にんにく いんげん	こめ ビタミン米 さとう ごま油 じゃがいも バター	577	26.7	15.7	283	2.5	
					731	32.4	17.8	298	3.1	
20 (火)	<鮫中3年生リクエスト献立> 麦ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ 春雨サラダ なめこ汁 みかん	牛乳 ハム みそ とり肉 豆腐	しょうが キャベツ きゅうり ほうれん草 にんじん なめこ ねぎ みかん	こめ 大麦 ビタミン米 でん粉 米粉 油 ごま油 さとう じゃがいも 春雨	643	27.6	17.3	312	2.3	
					794	32.9	19.4	331	2.9	
21 (水)	おにぎりの日 牛乳 ぶり肉のねぎみそ焼き じゅうねん和え 白玉汁	牛乳 ぶり肉 みそ ぶり肉 油揚げ	にんじん にんにく キャベツ ほうれん草 もやし 大根 ごぼう ねぎ	おにぎり さとう ごま油 えごま 白玉もち	656	28.9	16.9	294	2.3	
					782	33.9	19.0	311	2.9	
22 (木)	パンパン 牛乳 白身魚のパン粉焼き マカロニサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 チーズ メルルーサ ベーコン	パイナップル コーン にんじん きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜 マッシュルーム	コッパン パン粉 バター マカロニ マヨネーズ じゃがいも フレンチドレッシング	678	28.2	24.2	340	3.0	
					825	34.0	28.5	370	3.7	
26 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のしょうが焼き かおり和え キムチのみそ汁	牛乳 みそ のり 豆腐 とり肉 ぶり肉	にんにく しょうが ほうれん草 もやし にんじん 白菜 もやし ねぎ キムチ	こめ ビタミン米 さとう	579	30.8	15.3	309	2.7	
					730	37.0	17.1	329	3.3	
27 (火)	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 大豆ミートでマーボーもやし わかめのみそ汁	牛乳 ぶり肉 わかめ ほっけ 大豆ミート 豆腐 みそ	もやし にんじん にら にんにく しょうが 白菜 ねぎ	こめ ビタミン米 油 さとう でん粉 ごま油 じゃがいも	588	28.5	16.6	305	2.2	
					742	34.2	18.7	325	2.6	
28 (水)	ごはん 牛乳 いかの香味焼き 肉じゃが かき玉みそ汁	牛乳 みそ 卵 ぶり肉 いか 豆腐	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ ねぎ しらたき いんげん 小松菜 しいたけ	こめ ビタミン米 さとう じゃがいも 油	587	29.4	13.3	321	2.9	
					742	35.4	14.7	345	3.5	
29 (木)	好きな具をはさんで食べよう! 食パン 牛乳 県産コロケ ツナサラダ ペンネ野菜スープ	牛乳 チーズ ツナ ベーコン	ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム 白菜	食パン 県産コロケ 油 マヨネーズ マカロニ	655	24.3	26.1	331	3.0	
					799	29.2	30.9	359	3.8	

※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) 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		
●2月は、鮫小6年生、鮫中3年生のリクエスト献立があります。みなさんの好きな献立はありましたか？●8日は、鮫川村の歯の日にちなんで、カミカミ献立の日です。よくかんで食べることは、むし歯や肥満の予防にもつながります。よくかんで、おいしく食事を味わいましょう！●14日は、バレンタイン献立です。春雨スープの中には、ハートのにんじんが入っています。見つけた人は、いいことがあるかも！●今月の食育の日は、北海道です。道産子とは、北海道で生まれたものという意味があり、郷土愛にあふれる呼び名です。バターの香りが食欲をそそります。●29日は、食パンにコロケやツナサラダと、好きな具をはさんで食べましょう！ ※2月21日(水)は、「おにぎりの日」です。忘れずお願いします。	米、みそ、大豆、青大豆 豆腐、油揚げ、米粉 こんにゃく、たまご、えごま 小松菜、ほうれん草 ねぎ、白菜 など	エネルギー kcal	642	650	795	830
		たんぱく質 g	27.7	18~32	33.3	25~40
		脂質 g	20.2	18~22	23.1	24~28
		カルシウム mg	335	350	361	450
		塩分 g	2.7	2.0	3.4	2.5