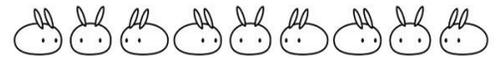


# 2月の献立予定表



令和6年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	赤の食材		緑の食材		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	いわたし	からだちよし	とどの調子を整える	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)	＜節分献立＞ ごはん 牛乳 いわしのかば焼き風 豆のサラダ すまし汁 黒糖福豆	牛乳	いわし	枝豆	キャベツ	ごはん	あぶら	651	27.6	23.1	374	2.2	
		大豆	なると	にんじん	小松菜	ノンエッグマヨネーズ		824	33.5	27.1	409	2.6	
4 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のねぎみそ焼き ごまあえ 小松菜のみそ汁	牛乳	豚肉	ねぎ	キャベツ	ごはん	さとう	618	29.3	17.9	347	2.5	
		みそ	油揚げ	インゲン	もやし	ごま油	ごま	814	34.2	20.3	375	3.1	
5 (水)	中華めん 牛乳 糸かまサラダ みそラーメンスープ オレンジ	牛乳	かまぼこ	きゅうり	キャベツ	中華めん	ごま	605	25.3	13.2	315	3.0	
		豚肉	みそ	にんじん	きくらげ	ごま油	ラー油	692	32.6	18.9	343	3.6	
6 (木)	黒糖パン 牛乳 鶏肉のレモンソース グリーンサラダ 野菜スープ	牛乳	鶏肉	キャベツ	きゅうり	黒糖パン	でんぷん	660	28.3	24.2	343	3.5	
		ツナ		にんじん	ブロッコリー	あぶら	さとう	817	34.2	28.5	383	4.0	
7 (金)	＜かみかみ献立＞ ごはん 牛乳 さばの塩焼き きんぴらごぼう けんちん汁	牛乳	さば	ごぼう	にんじん	ごはん	ごま油	616	26.4	26.6	304	2.0	
		鶏肉	油揚げ	ごんにやく	インゲン	さとう	さといも	827	31.7	30.7	323	2.4	
10 (月)	ごはん 牛乳 ポークコロケック バックソース 野菜炒め 大根のみそ汁	牛乳	豚肉	キャベツ	にんじん	ごはん	コロケック	613	20.3	20.3	308	2.3	
		のり	豆腐	だけのこ	しめじ	あぶら	じゃがいも	818	23.9	21.8	315	2.9	
12 (水)	ごはん 牛乳 さけの香味焼き ひじきのサラダ 白菜のみそ汁	牛乳	さけ	キャベツ	にんじん	ごはん	ごま油	589	26.4	16.1	304	2.3	
		ひじき	ツナ	もやし	白菜	さとう	じゃがいも	796	32.1	18.3	335	2.9	
13 (木)	＜古中3年1組リクエスト献立＞ パインパン 牛乳 鶏のから揚げ 海藻サラダ キムチスープ 鉄ワンゼリー	牛乳	鶏肉	パイン	大根	コッペパン	あぶら	679	30.1	21.7	365	3.5	
		わかめ	茎わかめ	キャベツ	白菜キムチ	でんぷん	米粉	833	36.1	25.0	407	4.1	
14 (金)	焼肉丼(ごはん) 牛乳 もやしのラー油漬け 豆腐のみそ汁	牛乳	豆腐	玉ねぎ	しらたき	ごはん	あぶら	594	24.5	18.1	323	2.1	
		油揚げ	みそ	にら	もやし	さとう	ごま油	798	29.6	20.8	348	2.6	
17 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のガーリック焼き 大根サラダ かき玉みそ汁	牛乳	鶏肉	大根	にんじん	ごはん	さとう	616	27.5	20.4	324	2.4	
		かまぼこ	豆腐	きゅうり	ねぎ	ノンエッグマヨネーズ		805	###	23.2	359	2.9	
18 (火)	ごはん 牛乳 納豆 切り干し大根のサラダ 厚揚げのうま煮	牛乳	納豆	切り干し大根	キャベツ	ごはん	あぶら	668	27.7	24.3	439	2.0	
		豚肉	生揚げ	にんじん	きゅうり	胡麻ドレッシング		848	32.9	28.1	489	2.4	
19 (水)	おにぎりの日 牛乳 ホッケの塩焼き 昆布の油炒め ほうれん草のみそ汁	牛乳	ホッケ	ごぼう	にんじん	ごはん	ごま油	592	26.1	16.0	342	1.8	
		昆布	油揚げ	ごんにやく	ほうれん草	あぶら	さとう	786	30.4	18.0	371	2.2	
20 (木)	＜鮫中3年生リクエスト献立＞ ココア揚げパン 牛乳 チキンサラダ 春雨スープ レモンソーダゼリー	牛乳	鶏肉	キャベツ	きゅうり	コッペパン	さとう	687	23.6	22.0	430	2.9	
		ベーコン		にんじん	コーン	あぶら	春雨	837	28.2	25.8	483	3.5	
21 (金)	チキンカレー(ごはん) 牛乳 コールスローサラダ いちご(1人2コ)	牛乳	鶏肉	にんじん	玉ねぎ	ごはん	じゃがいも	660	21.2	21.4	289	2.4	
				インゲン	ブロッコリー	あぶら	カレールー	832	25.5	24.9	314	3.0	
25 (火)	ごはん 牛乳 ぎょうざ(1人2コ) 豚キムチ 中華コーンスープ	牛乳	豚肉	白菜キムチ	もやし	ごはん	ごま油	610	25.6	16.3	353	2.3	
		ぎょうざ	たまご	にら	ねぎ	でんぷん		802	30.1	18.8	370	2.8	
26 (水)	＜古中3年2組リクエスト献立＞ ツナごはん 牛乳 パンパンジーサラダ もずくスープ クレープ(いちご)	牛乳	ツナ	きゅうり	キャベツ	ごはん	さとう	634	21.7	21.3	342	2.8	
		中華くらげ	鶏肉	もやし	玉ねぎ	クレープ		831	26.2	23.6	363	3.3	
27 (木)	米粉パン 牛乳 白身魚のパン粉焼き キャベツサラダ クリームシチュー	牛乳	メルルーサ	キャベツ	きゅうり	米粉パン	パン粉	688	30.6	22.0	361	3.6	
		チーズ	ベーコン	にんじん	コーン	オリブオイル	さとう	857	38.2	25.9	398	4.3	
28 (金)	＜ひなまつり献立＞ ゆかりごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 五色和え 菜の花のすまし汁 桜餅	牛乳	プリ	ゆかり	キャベツ	ごはん	さとう	599	26.3	17.9	309	3.0	
		かまぼこ	錦糸卵	きゅうり	にんじん	ごま油	花麩	806	31.9	20.5	359	3.5	

※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					
<p>今月は、3日(月)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。7日(金)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「鮫中・古中3年生リクエスト献立」も登場します。中学3年生のみなさんは、給食を食べるのもあと2、3月であと23回、24回となります。今月の給食もよく味わいながら食べてください。それから、28日(金)は少し早いです「ひなまつり献立」です。今月もたくさん行事食、お楽しみに☆</p>	<p>こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいす</p>	小学校(中学年)		中学校			
		エネルギー kcal	631	650	804	830	
	たんぱく質 g	26.2	18~32	31.5	25~40		
	2月の旬の食材		脂質 g	20.1	18~22	23.1	24~28
	キャベツ、ブロッコリー、ほくさい、ねぎ、だいこん、なの花、こまつな、ほうれん草	カルシウム mg	341	350	389	450	
	塩分 g	2.5	2.0	3.2	2.5		