



2月 学校給食献立予定表



廿日市市立大野学校給食センター

日・曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			エネルギー (キロカロリー) 基準値 (小) 650 (中) 830	塩分(グラム) 基準値 (小) 2.0未満 (中) 2.5未満
		黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)		
		ねつや力のもとになる	体をつくる	体の調子をととのえる		
1・月	ごはん 牛乳 にくどうふ はるさめのちゅうかあえ ★食べようテイ	こめ こめあぶら さとう はるさめ アーモンド ごまあぶら	牛乳 ぶたにく やきどうふ ハム	たまねぎ にんじん ごぼう なましいたけ えのきたけ ねぎ いとこんにやく もやし こまつな	630 810	1.8 2.3
2・火	ごはん 牛乳 いわしのかばやき レモンふうみだいこん ごじる ★節分献立	こめ でんぷん なたねあぶら さとう ごま さとも	牛乳 いわし だいず とりにく あぶらあげ みそ	だいこん レモン ごぼう にんじん まいたけ ねぎ	700 905	2.2 3.0
3・水	ごはん 牛乳 よしのに わかめのすのもの 卵除去食	こめ こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん	牛乳 とりにく なまあげ うずらたまご わかめ しらすぼし ちくわ	にんじん こんにやく しめじ ほうれんそう キャベツ	624 799	1.7 2.3
4・木	リッチパン 牛乳 チリコンカン さつまいもとくるみのサラダ 〔1食用マヨネーズ〕	パン(さとう バター) オリーブあぶら さとう さつまいも くるみ マヨネーズ	(たまご) 牛乳 きんときまめ ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト セロリ	749 964	2.5 3.2
5・金	とろろとんぶり 牛乳 ゆきけし りんご ★郷土料理の日(庄原市) 卵除去食	こめ こめあぶら さとう しらすたまもち	牛乳 とりにく たまご とうふ かまぼこ	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ はくさい こまつな りんご	656 839	1.9 2.5
8・月	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに わふうサラダ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく いか わかめ	たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ キャベツ ほうれんそう	592 735	1.2 1.7
9・火	だいずうどん 〔1食用うどん〕 牛乳 ししゃものてんぷら れんこんのいためもの ★郷土料理の日(江田島市)	うどん こむぎこ なたねあぶら ごま こめあぶら さとう	牛乳 だいず あぶらあげ ししゃも さつまあげ	たまねぎ なましいたけ にんじん はくさい ねぎ れんこん こんにやく	571 737	2.9 3.9
10・水	ごはん 牛乳 マーボーだいこん さんしょくあえ 卵除去食	こめ ごまあぶら さとう でんぷん こめあぶら ごま	牛乳 ぶたにく とうふ あかみそ みそ ちくわ たまご	だいこん ほしいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ	598 762	2.1 3.0
12・金	チキンカレーライス 牛乳 ツナサラダ	こめ じゃがいも バター こむぎこ さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく ヨーグルト ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ こまつな	638 824	2.0 2.2
15・月	ごはん 牛乳 いなかふうにしめ はくさいのごまあえ	こめ さとも こめあぶら さとう ごま ねりごま	牛乳 とりにく さつまあげ わかめ あぶらあげ	だいこん ごぼう こんにやく にんじん ほしいたけ さやいんげん はくさい	586 750	1.4 1.9
16・火	えびとひよこまめのピラフ 牛乳 はつかいちやさいたっぴりスープ ひろしまレモンの チーズパンナコッタ ★ひろしま給食の日	こめ バター じゃがいも さとう レモンマーマレード	牛乳 ひよこまめ えび とりにく ウィナー こなかてん こなチーズ なまクリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン はくさい まいたけ こまつな もも缶	626 820	1.8 2.4
17・水	ひろしまわがやうフミアムぎゅうどん 牛乳 しらすのサラダ いやかん ★広島県産食材の日	こめ こめあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 ぎゅうにく しらすぼし	たまねぎ いとこんにやく ねぎ だいこん にんじん ほうれんそう いやかん	652 837	1.9 2.7
18・木	ツイストパン 牛乳 まめのカラフルキッシュ ブロッコリーサラダ ジュリアンスープ 卵除去食	パン(さとう バター) じゃがいも こめあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 たまご ベーコン チーズ こなチーズ だいず なまクリーム とりにく	たまねぎ えだまめ パプリカ ブロッコリー キャベツ セロリ にんじん	634 805	3.1 4.1
19・金	むぎごはん 牛乳 ★食育の日 かむかむ献立 とりにくのたつたあげ かみかみあえ くきわかめのきんぴら	こめ(むぎ) でんぷん なたねあぶら ごま さとう こめあぶら ごまあぶら	牛乳 とりにく するめ ぶたにく くきわかめ さつまあげ	しょうが にんにく キャベツ こまつな にんじん ごぼう こんにやく	699 902	3.1 4.1
22・月	ごはん 牛乳 さばのてりやき ほうれんそうのおひたし もすくじる ★青菜のおひたしの日	こめ さとう ながいも	牛乳 さば かつおぶし ぶたにく もすく とうふ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ えのきたけ みつば	646 827	1.9 2.5
24・水	ごはん 牛乳 にこみおでん もやしのごますあえ 卵除去食	こめ さとう ごま	牛乳 ぎゅうにく ちくわ さつまあげ なまあげ こんぶ うずらたまご しらすぼし	だいこん こんにやく もやし みずな にんじん	604 774	1.7 2.3
25・木	はいがパン 牛乳 はくさいのクリームに ごぼうサラダ	パン(さとう こむぎはいが バター) マカロニ バター こむぎこ ごま ごまあぶら べにばなあぶら さとう	牛乳 ベーコン チーズ しろいんげんまめのペースト スキムミルク ツナ	しめじ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ ごぼう こまつな	696 896	2.7 3.6
26・金	ごはん 牛乳 だいずのかきあげ きりぼしだいこんのいために さつまじる	こめ こむぎこ でんぷん さとう なたねあぶら こめあぶら さつまいも	牛乳 だいず あぶらあげ とりにく みそ	えだまめ コーン たまねぎ きりぼしだいこん にんじん いとこんにやく だいこん ほしいたけ さやいんげん しめじ ねぎ	697 978	2.0 2.9

* () は、パン、ごはんに入っている材料、〔 〕は1食用小袋のものです。
 * 詳しい材料が示してある、「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は、担任の先生までお申し出ください。
 * エネルギーと塩分(減塩の取り組みから)を栄養表示として示しています。参考にしてください。
 * 都合により、献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。
 * アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。
 * 毎月19日は「食育の日」です。かむかむ献立です。
 * 9日(火)の1食用うどんは、同じ製造ラインで、卵を使った麺、日本そばを製造しています。

2月2日は節分献立です。
 大豆を使った呉汁といわしの蒲焼きをだします。お楽しみ!