



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・火	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに はくさいのごますあえ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう ごま	牛乳 とりにく なまあげ さつまあげ	たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく はくさい きくらげ	591	0.9
					753	1.3
2・水	ごはん 牛乳 いわしのかばやき ごじる	こめ でんぶん さとう なたねあぶら ごま さといも	牛乳 いわし だいず とりにく あぶらあげ みそ	しょうが ごぼう にんじん まいたけ みずな	684	2.0
					824	2.5
3・木	コッペパン 牛乳 ウインナーのケチャップソース ひよこまめのコロコロスープ	パン バター さとう オリーブあぶら	牛乳 ウインナー ひよこまめ ぶたにく	にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム セロリ しめじ パセリ	633	3.0
					797	4.1
4・金	ぶたにくのやながわどんぶり 牛乳 じゃがいものさんばいず	こめ さとう じゃがいも ごま	牛乳 ぶたにく たまご わかめ かまぼこ しらすぼし	たまねぎ ごぼう ねぎ ほししいたけ にんじん こまつな	626	1.9
					806	2.6
7・月	ごはん 牛乳 うずらまめとひじきのにももの だいこんとながいのあますあえ	こめ こめあぶら さとう ながいも	牛乳 うずらまめ とりにく ひじき こうやどうふ さつまあげ あぶらあげ	こんにゃく にんじん たまねぎ ごぼう だいこん だいこんのは	612	1.3
					786	1.7
8・火	チキンカレーライス 牛乳 あまなつサラダ	こめ じゃがいも バター こめこ さとう	牛乳 とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト キャベツ あまなつ缶	619	1.9
					797	2.2
9・水	ごはん 牛乳 さけのごまみそだれ ゆきけし	こめ でんぶん さとう なたねあぶら ねりごま ごま しらたまもち	牛乳 さけ みそ あかみそ とうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ はくさい こまつな	692	1.8
					882	2.3
10・木	コッペパン 牛乳 マカロニサラダ〔1食用マヨネーズ〕 たまごともずくのスープ	パン マカロニ じゃがいも アーモンド さとう マヨネーズ こめあぶら	牛乳 ハム チーズ だいず ぶたにく もずく たまご	キャベツ コーン にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	629	2.7
					804	3.7
14・月	ごはん 牛乳 とりにくのおろしやき あいしょうじる	こめ さとう ごまあぶら さつまいも	牛乳 とりにく ペーコン みそ	だいこん にんじん ねぎ しょうが レモン たまねぎ しめじ こんにゃく だいこんのは	626	2.0
					801	2.8
15・火	ミニこくとうパン 牛乳 だいずうどん〔1食用うどん〕 ちくわのいそべあげ	パン(くろざとう) うどん こむぎこ なたねあぶら	牛乳 だいず あぶらあげ ちくわ あおのり	たまねぎ なましいたけ にんじん はくさい ねぎ	694	3.4
					861	4.5
16・水	ごはん 牛乳 はくさいなべ ひじきのごもくあえ	こめ でんぶんめん さとう ごま	牛乳 とりにく とうふ ひじき さつまあげ しらすぼし	はくさい えのきたけ にんじん みずな しろねぎ こまつな	566	1.8
					724	2.5
17・木	コッペパン 牛乳 ボークビーンズ ツナサラダ	パン こめあぶら さとう じゃがいも ベにばなあぶら	牛乳 きんときまめ ぶたにく ツナ わかめ チーズ	たまねぎ しめじ にんじん にんにく トマト キャベツ	612	2.5
					780	3.3
18・金	むぎごはん 牛乳 うずらたまごいちくぜんに きりぼしだいこんのすのもの	こめ(おおむぎ) こめあぶら ごまあぶら さといも さとう ごま	牛乳 とりにく なまあげ うずらたまご かえりいりこ こんぶ	ごぼう れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん ほししいたけ キャベツ きりぼしだいこん こまつな	629	1.4
					818	1.9
21・月	ごはん 牛乳 マーボーどうふ えびとたまごのぼんさんすう	こめ さとう ごまあぶら でんぶん こめあぶら ごま はるさめ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ あかみそ えび たまご	たまねぎ にんじん にら ほししいたけ にんにく しょうが こまつな キャベツ	667	2.9
					858	3.7
22・火	ミニコッペパン 牛乳 やきそば フルーツのヨーグルトあえ	パン ちゅうかめん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく ちくわ あおのり ヨーグルト	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし みかん缶 パイン缶 もも缶 バナナ	606	2.6
					741	3.3
24・木	パインパン 牛乳 てぼうまめのクリームシチュー りっちゃんのサラダ	パン じゃがいも バター こむぎこ さとう ベにばなあぶら	牛乳 てぼうまめ とりにく しろいんげんまめのペースト こなチーズ スkimミルク なまクリーム ハム こんぶ かつおぶし	(パイン) にんじん たまねぎ しめじ パセリ キャベツ トマト きゅうり コーン	687	2.2
					883	2.9
25・金	ごはん 牛乳 さばのしおやき ほうれんそうとだいずのおひたし みそしる	こめ さとう じゃがいも	牛乳 さば だいず わかめ かつおぶし とうふ みそ	ほうれんそう もやし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	633	2.3
					799	3.0
28・月	あんかけごはんてひろしまじゃんじゃんた べようや! 牛乳	こめ さとう こめあぶら でんぶん ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく ちくわ しらすぼし	こまつな だいこん もやし しろねぎ にんじん しめじ はくさい たまねぎ にんにく だいこんのは しょうが チンゲンサイ きくらげ	562	1.4
					717	1.9

* () 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。

* 15日(火)の1食用うどんと、22日(火)の焼きそばの麺は、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月の献立のわらいは、
「豆のよさやおいしさを知ろう」です!

