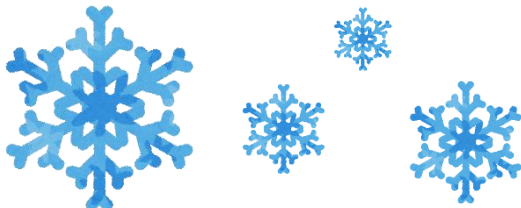




2月 学校給食献立予定表



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・木	コッペパン 牛乳 チリコンカン ★食べようデイ キャベツとハムのサラダ	パン オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 きんときまめ ぶたにく ハム わかめ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト キャベツ	585	2.3
					731	2.8
2・金	ごはん 牛乳 いわしのかばやき ★節分献立 だいこんおろし ごじる	こめ でんぷん なたねあぶら さとう 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 だいこん ごぼう にんじん まいたけ ねぎ	694	2.1
					888	2.9
5・月	ごはん 牛乳 なまあげのちゅうかふうにこみ ばんさんすう	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま	牛乳 とりにく なまあげ たまご わかめ	にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ しょうが チンゲンサイ こまつな もやし	660	1.4
					846	2.0
6・火	ミニコッペパン 牛乳 やきそば ★中3リクエスト給食 フルーツポンチ	パン やきそばめん ごまあぶら ごま さとう	牛乳 ぶたにく ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ パイナップル みかん缶	607	2.6
					734	3.3
7・水	ごはん 牛乳 はくさいなべ ひじきとだいずのあえもの	こめ でんぷんめん さとう ごま	牛乳 とりにく とうふ ひじき だいず	はくさい えのきたけ にんじん しゅんぎく しろねぎ こまつな	554	1.5
					707	1.9
8・木	コッペパン 牛乳 とりにくのマーマレードやき れんこんのシャキシャキサラダ ABC スープ	パン マーマレード ごま べにばなあぶら さとう マカロニ こめあぶら じゃがいも	牛乳 とりにく ぶたにく	にんにく れんこん にんじん えだまめ たまねぎ コーン パセリ	589	2.9
					740	3.6
9・金	ポークカレーライス 牛乳 ★中3リクエスト給食 しらすのサラダ	こめ(おおむぎ) じゃがいも はちみつ バター こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 ぶたにく ヨーグルト しらすぼし	たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん みずな	629	1.9
					821	2.3
13・火	ごはん 牛乳 にこみおでん はくさいのごまずあえ	こめ さとう ごま	牛乳 とりにく さつまあげ ちくわ なまあげ うずらたまご	だいこん こんにゃく はくさい にんじん ほししいたけ	583	1.5
					745	1.8
14・水	ごはん 牛乳 マーボーどうふ さんしょくナムル	こめ さとう ごまあぶら でんぷん ごま	牛乳 ぶたにく とうふ みそ あかみそ わかめ しらすぼし	たまねぎ にんじん ほししいたけ にら にんにく しょうが もやし	614	2.4
					783	3.2
15・木	コッペパン 牛乳 こんさいシチュー だいこんサラダ	パン さといも バター こめこ ごま さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく しろいんげんまめのペースト スキムミルク なまクリーム ツナ	にんじん たまねぎ れんこん えだまめ だいこん こまつな	579	2.1
					739	2.8
16・金	ごはん 牛乳 いなかふうにしめ ★かむかむ献立 きりぼしだいこんのすのもの	こめ さといも こめあぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく さつまあげ しらすぼし こんぶ	だいこん ごぼう にんじん こんにゃく ほししいたけ さやいんげん ほうれんそう きりぼしだいこん キャベツ	577	1.5
					732	1.8
19・月	ごはん 牛乳 さばのてりやき こまつなのおひたし ★食育の日： しろねぎのみそしる 和食の基本献立	こめ さとう	牛乳 さば かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こまつな もやし たまねぎ にんじん えのきたけ しろねぎ	650	2.3
					813	2.8
20・火	ミニコッペパン 牛乳 [1食用うどん] だいずうどん ししゃものてんぷら りんご ★郷土料理の日(江田島市)	パン うどん こむぎこ なたねあぶら	牛乳 だいず あぶらあげ ししゃも	たまねぎ なましいたけ にんじん はくさい ねぎ りんご	658	2.9
					821	3.9
21・水	ビビンバ 牛乳 ワンタンスープ	こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも ワンタンのかわ	牛乳 ぶたにく とりにく	にんにく だいずもやし こまつな にんじん たまねぎ チンゲンサイ	602	1.3
					771	1.9
22・木	セルフポテトサラダサンド 牛乳 [1食用マヨネーズ] ひよこまめのコロコロスープ	パン じゃがいも さとう マヨネーズ オリーブあぶら	牛乳 ハム ひよこまめ ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ しめじ パセリ	579	2.3
					717	3.0
26・月	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに キャベツのあまずあえ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん ごま	牛乳 とりにく しらすぼし あぶらあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ みずな	594	0.9
					757	1.4
27・火	ぶたにくのやながわどんぶり 牛乳 もやしとあげはんのあえもの	こめ さとう	牛乳 ぶたにく たまご さつまあげ	たまねぎ ごぼう しめじ にんじん ねぎ もやし キャベツ	602	1.7
					773	2.3
28・水	ごはん 牛乳 さけのしおやき だいこんのしそふうみ ゆきけし ★郷土料理の日(庄原市)	こめ さとう しらたまもち	牛乳 さけ とうふ	だいこん しそ にんじん たまねぎ はくさい しめじ こまつな	600	1.5
					757	1.9
29・木	コッペパン 牛乳 たべてみんなさい！ ねぎとだいずのスパイシースープ！ マカロニサラダ いよかん ★R5ひろしま給食メニュー	パン オリーブあぶら マカロニ べにばなあぶら さとう	牛乳 だいず ベーコン チーズ	たまねぎ えのきたけ にんじん トマト ねぎ キャベツ コーン いよかん	574	2.3
					731	3.0

- * ()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。
- * 栄養表示として、エネルギーと塩分を掲載していますので、食生活の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。

* 6日(火)焼きそば麺、20日(火)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。

がつ こんだて
2月の献立のねらいは、
「**まめ**のよさやおいしさを**し**知ろう」です！
どんな料理に、どんな豆が使われてい
るか、**さが**しながら**た**べてくださいね。