



2月献立予定表



はつかいちしりつみやしましょう ちゅうがっここう

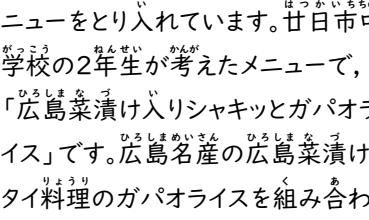
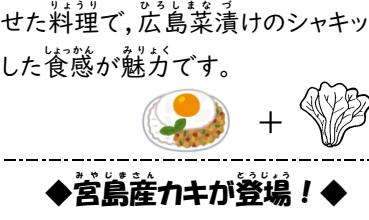
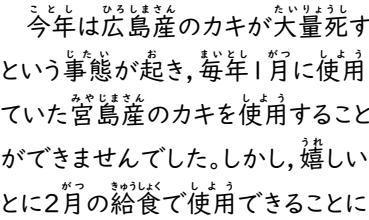
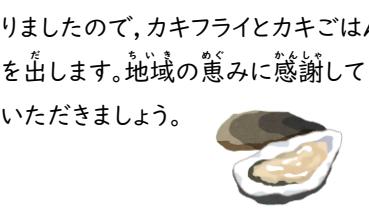
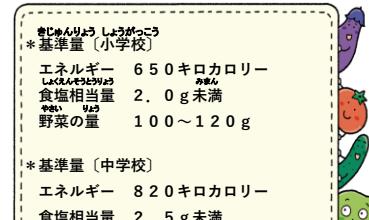
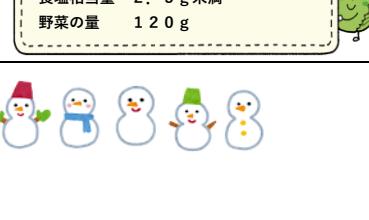
廿日市市立宮島小・中学校

はつかいちしりつみやしまっここう ゆうじゅう

廿日市市立宮島学校給食センター

この月の献立目標

豆のよさを知って食べよう！

日 (曜)	この 月の 献立 名	材料 の 名			やさい の 量	エネルギー (kcal)	栄養 量	ひとくちメモ
		き の 食 品	あ の 食 品	みどり の 食 品				
		おもにエネルギーのもと	おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと				
2 (月)	チキンカレーライス わふうサラダ ヨーグルト 牛乳	こめ おおむぎ こめあぶら じやがいも きびざとう こめこ ごま	とりにく しらすぼし ヨーグルト 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん セロリー コーン だいこん	小 中	120 162	660 843 1.7 2.3	◆豆を食べよう！◆ 2月の献立目標は、「豆のよさを 知って食べよう！」です。豆には、たくさ んの種類があり、それぞれ栄養、味わ いに特徴があります。豆の特徴を知つ て、おいしく食べてくださいね。
		こめ でんぶん なたねあぶら きびざとう ごま ながいも さとう しらたまもち	いわし こんぶ だいいず みそ 牛乳	しょうが にんじん れんこん かぶ ゆず はくさい こんにゃく まいたけ ねぎ		84 113	668 860 2.3 2.8	 豆を食べて 「まめ」になろう！
3 (火)	せつぶんこんだて 【節分献立】 いわしのかばやきどんぶり はすのさんばい だんごいりごじる 牛乳	こめ きびざとう ごまあぶら でんぶん こめあぶら	えび とうふ とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん しょうが ににく ほうれんそう もやし りんご	小 中	101 136	594 757 1.4 2.1	◆給食総選挙メニュー◆ 2月の献立にも、給食総選挙で選ば れたメニューを入れています。1位の ソースかつ丼も登場しますよ！献立に 順位を☆印で示しています。どれも人 気メニューです。お楽しみに！
		パン (バター さとう) じやがいも こむぎこ アーモンド ごま バター きびざとう こめあぶら	(チーズ たまご) とりにく おおぼうまめ だっしゅんにゅう なまクリーム ハム かえりいりこ 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ キヤベツ コーン		118 159	677 870 2.4 3.2	
4 (水)	ごはん えびととうふのチリソース ほうれんそうとひきにくのあえもの りんご 牛乳	こめ きびざとう ごまあぶら でんぶん こめあぶら	とうふ とりにく 牛乳	にんじん たまねぎ なましいたけ しょうが ねぎ キヤベツ こまつな	小 中	98 132	617 791 1.7 2.4	◆ひろしま給食メニュー◆ 2月の給食にも、ひろしま給食メ ニューをとり入れています。廿日市中 学校の2年生が考えたメニューで、 「広島菜漬け入りシャキッピガパオラ イス」です。広島名産の広島菜漬けと タイ料理のガパオライスを組み合わ せた料理で、広島菜漬けのシャキッピ した食感が魅力です。
		こめ おおむぎ こめあぶら きびざとう マカロニ オリーブあぶら じゃがいも	とりにく ベーコン 牛乳	ひろしまなづけ たまねぎ ビーマン あかビーマン ににく えのきたけ にんじん コーン チンゲンサイ みかんかん バインかん ももかん バナナ		101 136	611 780 1.9 2.5	
5 (木)	チーズパン クリームシチュー かみかみサラダ 牛乳	こめ きびざとう ごまあぶら でんぶん こめあぶら	とうふ ぶたにく たまご あぶらあげ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ なましいたけ しょうが ねぎ キヤベツ こまつな	小 中	98 132	617 791 1.7 2.4	◆ひろしま給食メニュー◆ 2月の給食にも、ひろしま給食メ ニューをとり入れています。廿日市中 学校の2年生が考えたメニューで、 「広島菜漬け入りシャキッピガパオラ イス」です。広島名産の広島菜漬けと タイ料理のガパオライスを組み合わ せた料理で、広島菜漬けのシャキッピ した食感が魅力です。
		ふわふわどんぶり キヤベツのごまざあえ 牛乳	こめ きびざとう でんぶん こま	にんじん たまねぎ なましいたけ しょうが ねぎ キヤベツ こまつな		98 132	617 791 1.7 2.4	
9 (月)	【ひろしま給食メニュー】 ひろしまなづけいりシャキッピガパオライス ABCスープ フルーツポンチ 牛乳	こめ おおむぎ こめあぶら きびざとう マカロニ オリーブあぶら じゃがいも	とりにく ベーコン 牛乳	ひろしまなづけ たまねぎ ビーマン あかビーマン ににく えのきたけ にんじん コーン チンゲンサイ みかんかん バインかん ももかん バナナ	小 中	101 136	611 780 1.9 2.5	◆ひろしま給食メニュー◆ 2月の給食にも、ひろしま給食メ ニューをとり入れています。廿日市中 学校の2年生が考えたメニューで、 「広島菜漬け入りシャキッピガパオラ イス」です。広島名産の広島菜漬けと タイ料理のガパオライスを組み合わ せた料理で、広島菜漬けのシャキッピ した食感が魅力です。
		こめ じゃがいも きびざとう こめあぶら マヨネーズ	だいす とりにく なまあげ こんぶ のり 牛乳	にんじん こにゃく さやいんげん なましいたけ もやし しめじ かんきつるい ほうれんそう		75 101	622 797 1.1 1.4	
10 (火)	ごはん ごもくに ほうれんそうのいそあえ かんきつるい 牛乳	パン(バター さとう はいが) こむぎこ パンこ なたねあぶら マヨネーズ きびざとう オリーブあぶら	カキ なまクリーム たまご とりにく ひよこまめ 牛乳	キャベツ たまねぎ バセリ ににく セロリー にんじん チンゲンサイ りんご	小 中	95 128	705 904 3.0 4.0	◆ひろしま給食メニュー◆ 2月の給食にも、ひろしま給食メ ニューをとり入れています。廿日市中 学校の2年生が考えたメニューで、 「広島菜漬け入りシャキッピガパオラ イス」です。広島名産の広島菜漬けと タイ料理のガパオライスを組み合わ せた料理で、広島菜漬けのシャキッピ した食感が魅力です。
		【まごわやさしい献立】 さつまいもごはん ししゃものすやき はくさいのゆかりあえ だいすのいそに 牛乳	こめ さつまいも こま こめあぶら きびざとう	ししゃも ひじき なまあげ だいす とりにく 牛乳		71 96	580 738 2.1 2.8	
13 (金)	ごはん にくどうふ はりはりあえ れんこんチップス 牛乳	こめ きびざとう こめあぶら ごまあぶら なたねあぶら	ぶたにく とうふ しらすぼし 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう しろねぎ れんこん きりぼしだいこん みずな いとこにゃく	小 中	146 197	619 788 1.6 2.2	◆宮島産力ギが登場！◆ 今年は宮島産のカキが大量死する という事態が起き、毎年1月に使用し ていた宮島産のカキを使用すること ができませんでした。しかし、嬉しいこ とに2月の給食で使用できることにな りましたので、カキフライとカキごはん を出します。地域の恵みに感謝して いただきましょう。
		ごはん にくどうふ はりはりあえ れんこんチップス 牛乳	こめ きびざとう こめあぶら ごまあぶら なたねあぶら	にんじん こにゃく さやいんげん なましいたけ もやし しめじ かんきつるい ほうれんそう		146 197	619 788 1.6 2.2	
17 (火)	めープルトースト きのこのわふうスパゲッティ ごぼうのサラダ 牛乳	パン バター メープルシロップ アーモンド スパゲッティ オリーブあぶら きびざとう マヨネーズ ごま	ベーコン のり えび 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ なましいたけ みずな ににく ごぼう こまつな	小 中	100 135	634 809 2.3 2.8	◆宮島産力ギが登場！◆ 今年は宮島産のカキが大量死する という事態が起き、毎年1月に使用し ていた宮島産のカキを使用すること ができませんでした。しかし、嬉しいこ とに2月の給食で使用できることにな りましたので、カキフライとカキごはん を出します。地域の恵みに感謝して いただきましょう。
		ごはん まぐろのふりかけ こうやどうふのそぼろに アーモンドあえ 牛乳	こめ きびざとう ごまあぶら でんぶん アーモンド	まぐろのみずには こうやどうふ とりにく 牛乳		91 123	609 778 1.7 2.3	
19 (木)	むぎごはん さばのしょやき だいこんおろし こまつななどだいすのおひたし いものこじる 牛乳	こめ おおむぎ きびざとう さといも ごまあぶら でんぶん	さば だいす わかめ かつおぶし 牛乳	だいこん こまつな にんじん ごぼう こにゃく しろねぎ	小 中	100 135	612 783 2.0 2.6	◆宮島産力ギが登場！◆ 今年は宮島産のカキが大量死する という事態が起き、毎年1月に使用し ていた宮島産のカキを使用すること ができませんでした。しかし、嬉しいこ とに2月の給食で使用できることにな りましたので、カキフライとカキごはん を出します。地域の恵みに感謝して いただきましょう。
		ソースかつどん あらめのいたために みそしる 牛乳	こめ こむぎこ なたねあぶら きびざとう ごまあぶら ごま	ぶたにく たまご あらめ あぶらあげ とうふ もずく みそ 牛乳		78 105	764 989 3.0 4.0	
24 (火)	チャンポンめん ひじきのごまマヨネーズ サーティーアンダギー 牛乳	ちゅうかそば でんぶん ごまあぶら きびざとう マヨネーズ ごま こむぎこ くろざとう なたねあぶら	ぶたにく いか えび ひじき まぐろのみずには たまご とうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん キヤベツ もやし ねぎ こまつな	小 中	100 135	652 833 3.8 5.0	* 基準量 (小学校) エネルギー 650キロカロリー 食塩相当量 2.0 g未満 野菜の量 100～120 g
		ごはん ふろふきおでん はくさいのあまざあえ かんきつるい 牛乳	こめ さといも きびざとう ごま	なまあげ たまご みそ わかめ ちくわ 牛乳		135 182	641 820 2.1 2.8	* 基準量 (中学校) エネルギー 820キロカロリー 食塩相当量 2.5 g未満 野菜の量 120 g
26 (木)	チャーハン はななシューまい もやしのソテー ^ト とうふのちゅうかスープ 牛乳	こめ おおむぎ ごまあぶら しゅうまいのかわ でんぶん きびざとう	ハム ぶたにく たまご とうふ 牛乳	にんにく たまねぎ コーン ねぎ れんこん えのきたけ しようが もやし にんじん ほししいたけ チンゲンサイ	小 中	136 184	630 803 2.6 3.5	
		かきごはん きりぼしだいこんのたまごやき キヤベツのこんぶあえ ゆきけし 牛乳	こめ きびざとう ごまあぶら しらたまもち	あぶらあげ のり たまご カキ ぶたにく こんぶ とうふ かまぼこ 牛乳		102 138	657 840 3.3 4.1	

※都合により献立内容を変更する場合があります。

※()はパンに含まれる品種です。

※柑橘類は、その日に使用できる品種になります。

