



2月 学校給食献立予定表

廿日市市立吉和学校給食センター

ひ 日・曜	こん 献	だて 立	めい 名	あか しよくひん 赤の食品	みどり しよくひん 緑の食品	き しよくひん 黄の食品	えい よう りょう 栄養量		
				からだ ：(体をつくる)	からだ (体のちょうしをととのえる)	ちから (ねつや力になる)	エネルギー (kcal)		えんぶん 塩分 (g)
				たんぱく質・無機質 肉・魚・卵など	ビタミン 野菜・くだものなど	たんすいかぶつ 炭水化物・脂肪 ごはん・パン・めんなど			
2	月		★ 食べ比べ給食 ★ チキンカレーライス ギョウザにゅう コーンサラダ みかん&ぼんかん	ぎょうにゅう とりにく ヨーグルト まぐろのみずに	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ だいこん こまつな コーン みかん ぼんかん	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ はちみつ バター さとう べにばなあぶら	小	633	2.0
							中	807	2.5
3	火		★ 節分献立 ★ だいずごはん ぎょうにゅう いわしのかばやき だいこんのあまずづけ いものこじる	ぎょうにゅう わかめ だいず いわし とうふ	しょうが だいこん にんじん しらたき しめじ しろねぎ	こめ でんぷん なたねあぶら さとう しろごま さといも	小	622	2.1
							中	781	2.7
4	水		ごはん ギョウザにゅう にくじゃが こまつなとはくさいのおかかあえ	ぎょうにゅう ぶたにく わかめ かつおぶし	たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん こまつな はくさい	こめ じゃがいも こめあぶら さとう	小	553	1.5
							中	702	1.8
5	木		ひじきごはん ギョウザにゅう とんじる キャベツのごまあえ	ぎょうにゅう とりにく ひじき ぶたにく とうふ みそ ちくわ	にんじん ごぼう こんにやく たまねぎ だいこん はくさい しろねぎ こまつな もやし	こめ こめあぶら さとう さといも しろごま	小	551	2.3
							中	701	3.0
6	金		★ 郷土料理(愛知県) ★ <u>みそにこみうどん</u> ぎょうにゅう もやしのごまずあえ <u>おにまんじゅう</u>	ぎょうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ あかみそ ちくわ しらすぼし わかめ	にんじん ごぼう はくさい しろねぎ もやし ほうれんそう	うどん さとう しろごま さつまいも こむぎこ こめこ	小	597	2.3
							中	759	3.3
9	月		★ 9年生リクエストメニュー ★ ごはん ギョウザにゅう <u>たこボール</u> はくさいなべ	ぎょうにゅう たこ たまご かつおぶし あおのり ぶたにく やきどうふ	キャベツ にんじん ねぎ はくさい だいこん みずな えのきたけ しろねぎ	こめ ながいも こむぎこ なたねあぶら さとう はるさめ	小	675	2.1
							中	864	2.8
10	火		★ 今月のみそ汁 ★ ごはん こうやどうふのうまに 2月のみそしる だいがくいも	ぎょうにゅう こおりどうふ とりにく なまあげ わかめ みそ	にんじん れんこん ほししいたけ さやいんげん しゅんぎく たまねぎ えのきたけ	こめ じゃがいも こめあぶら さとう さつまいも はちみつ くろごま なたねあぶら	小	690	2.4
							中	885	3.2
12	木		★ R7ひろしま給食メニュー・食べ比べ給食 ★ <u>広島とベトナムを旅するサンド!</u> <u>広島レモンミで世界へGO!</u> ぎょうにゅう ミネストローネ いやかん&はるみ	ぎょうにゅう とりにく ぶたにく しろいんげんまめ	にんじん だいこん きゅうり レモン たまねぎ あわびたけのしんめ にんにく トマト(缶) パセリ セロリ いやかん はるみ	パン マヨネーズ さとう じゃがいも オリーブあぶら	小	642	1.9
							中	825	2.6
13	金		ツナピラフ ギョウザにゅう ジャーマンポテト ふわふわスープ	ぎょうにゅう まぐろのみずに ベーコン ぶたにく たまご チーズ	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ さやいんげん パセリ にんにく えのきたけ ねぎ セロリ	こめ おおむぎ バター じゃがいも こめあぶら パンこ	小	553	1.9
							中	704	2.7
16	月		ごはん ギョウザにゅう チーズハンバーグ だいこんのレモンあえ やさしいスープ	ぎょうにゅう とりにく ぶたにく たまご だっしふんにゅう チーズ ベーコン	たまねぎ だいこん レモン キャベツ にんじん ねぎ セロリ	こめ パンこ さとう じゃがいも	小	627	2.3
							中	798	3.0
17	火		★ 9年生リクエストメニュー ★ ごはん ギョウザにゅう <u>あまごのからあげ</u> いりうのはな ごじる	ぎょうにゅう あまご おから とりにく だいず みそ あぶらあげ	ごぼう しらたき ほししいたけ にんじん ねぎ こんにやく しろねぎ	こめ でんぷん なたねあぶら さとう こめあぶら	小	633	2.3
							中	800	2.9
18	水		★ 9年生リクエストメニュー ★ ごはん ギョウザにゅう はっぼうさい ちゅうかサラダ <u>ココアまめ</u>	ぎょうにゅう ぶたにく えび うずらたまご ロースハム だいず	しょうが たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ しめじ セロリ もやし キャベツ コーン	こめ さとう でんぷん ごまあぶら しろごま ココアパウダー	小	681	2.0
							中	876	2.4
19	木		★ カムカムカミングメニュー ★ ピザトースト ギョウザにゅう はくさいのクリースープ フルーツのヨーグルトあえ	ぎょうにゅう ベーコン チーズ とりにく なまクリーム ヨーグルト	たまねぎ にんじん あわびたけのしんめ ピーマン にんにく トマト(缶) しめじ はくさい セロリ みかん(缶) もも(缶)	パン バター オリーブあぶら こむぎこ	小	556	2.5
							中	712	3.4
20	金		★ SDGsメニュー ★ よしわまい ギョウザにゅう さばのみそに けんちんじる こんぶつくだに	ぎょうにゅう さば みそ とうふ こんぶ かつおぶし	しょうが ごぼう だいこん にんじん こんにやく ねぎ	こめ さとう ごまあぶら しろごま	小	598	2.4
							中	743	3.1
24	火		★ お誕生日メニュー ★ スパゲティミートソース ギョウザにゅう だいこんのごまネーズサラダ クリームブリュレ	ぎょうにゅう ぶたにく チーズ まぐろのみずに たまご なまクリーム	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリ あわびたけのしんめ パセリ トマト(缶) だいこん こまつな	スパゲティ しろごま マヨネーズ さとう こめあぶら	小	597	2.1
							中	764	2.8
25	水		★ 料理力メニュー ★ むぎごはん ギョウザにゅう すきやきに みずなのおひたし	ぎょうにゅう ぶたにく やきどうふ ふ あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ はくさい にんじん まいたけ しろねぎ みずな もやし	こめ おおむぎ はるさめ さとう	小	583	1.6
							中	743	2.2
26	木		きんぴらたまごどんぶり ギョウザにゅう あいしょうじる りんご	ぎょうにゅう とりにく たまご わかめ みそ	ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ ねぎ たまねぎ はくさい りんご	こめ しろごま こめあぶら さとう さつまいも はるさめ	小	657	2.2
							中	843	3.0
27	金		★ 特産物・郷土料理(庄原市) ★ ごはん ギョウザにゅう <u>わにのからあげ</u> キャベツのしそふうみ <u>ゆきけし</u>	ぎょうにゅう さめ とうふ かまぼこ	しょうが キャベツ にんじん しそ(ゆかり) たまねぎ はくさい	こめ でんぷん なたねあぶら しろごま しらたまこ	小	638	1.9
							中	810	2.7

*食べ比べ給食：冬が旬の4種類の柑橘類の食べ比べをします♪

*物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



1か月の平均摂取量(エネルギー、塩分)※()は基準量			
小学校		中学校	
616 (650)	2.1 (1.9)	784 (830)	2.8 (2.4)