



2 月 献 立 表

片品村学校給食センター TEL.58-2554

日	曜日	2月の給食目標 バランスの良い食事について知ろう		赤色の仲間の食品		緑色の仲間の食品		黄色の仲間の食品		栄養価	
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	小学生	中学生
				たんばく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段：エネルギー(kcal) 下段：たんばく質(g)	
2	月	行事食：節分ごはん	牛乳 いわしのかば焼き 切り干し大根のサラダ けんちん汁 桜だれいこん 福豆	いわし ツツ、豚肉 豆腐、福豆	牛乳 昆布	ブロッコリー にんじん	切干しだいこん、もやし ごぼう、だいこん、こんにゃく ねぎ	米 さとう じゃがいも 片栗粉	油 マヨネーズ	637 27.9	807 33.9
3	火	行事食：初午うどん	シヨア 信田煮 ツナ入りおひたし わかめうどん汁 初午だんご	大豆、豚肉 ツナ 鶏肉 油揚げ	シヨア わかめ	こまつな にんじん	キャベツ、もやし、たまねぎ しいたけ、ねぎ	うどん さとう 紅白大福		715 29.4	821 33.9
4	水	行事食：立春ごはん	牛乳 さわらの西京焼き 菜の花のごまあえ こしね汁 スイートスプリング	さわら、みそ 豚肉、豆腐 油揚げ	牛乳	菜の花 ほうれん草 にんじん	キャベツ、もやし、こんにゃく しいたけ、ねぎ スイートスプリング	米 さとう さといも	ごま 油	584 27.7	734 33.9
5	木	中3リクエストごはん	牛乳 鶏のから揚げ 中華あえ 中華風卵入りコーンスープ はるか	鶏肉 ハム 豆腐 卵	牛乳	ほうれん草 パプリカ チンゲンサイ	キャベツ、もやし、きゅうり たまねぎ、コーン、はるか	米 さとう 片栗粉	油 ごま油 ごま	684 27.0	904 34.8
6	金	ミソ・コロッケ お弁当・パプリカ 献立 スパゲッティ ポロネーゼ	牛乳 手作りラザニア イタリアンサラダ パンナコッタ	豚肉 大豆 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン パセリ ブロッコリー ほうれん草	たまねぎ、グリーンピース、 マッシュルーム、キャベツ きゅうり、だいこん、コーン	スパゲッティ ラビオリ さとう パンナコッタ	オリーブ油	771 33.8	936 41.3
9	月	ごはん	牛乳 ぶり揚げ照り煮 ボン酢あえ 大根のみそ汁 かぼちゃとさつまいものはちみつバター焼き	ぶり 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	もやし、キャベツ、レモン だいこん、ねぎ	米 さつまいも はちみつ 小麦粉	ごま ごま油 バター	650 25.1	807 30.5
10	火	にんじんピラフ	牛乳 えびカツ マカロニサラダ ジュリエンスープ	えび 大豆 ウインナー	牛乳	にんじん パプリカ こまつな	たまねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、コーン セロリ、だいこん、はくさい	米 マカロニ 白いんげん豆 さとう パン粉	バター 油 マヨネーズ	563 17.4	695 20.9
12	木	ごはん	牛乳 厚揚げの肉みそかけ からしあえ 親子煮	厚揚げ 鶏肉 高野豆腐 卵、豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん さやいんげん	はくさい、もやし、たまねぎ しいたけ	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	油	684 35.9	871 44.5
13	金	ココア揚げパン	牛乳 オムレツのデミグラスソースかけ シーザーサラダ ミネストローネスープ ミニレモンゼリー	卵 ベーコン 豚肉 大豆	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	しめじ、マッシュルーム たまねぎ、キャベツ、きゅうり コーン、セロリ	パン さとう マカロニ ゼリー	油	698 28.5	893 36.1
16	月	ごはん	牛乳 メヌケの冬がすみ焼き ゆかりあえ 豚汁 さんぴらごぼう	ナガメヌケ さつまいも 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん 赤しそ	キャベツ、きゅうり、ごぼう こんにゃく、だいこん、ねぎ	米 さとう さといも	油 ごま	537 27.7	684 34.0
17	火	受験応援献立 勝つ！カレー	ヤクルト (ウインナーカレー) (ひれかつ) ごうかくサラダ い(い)よかん	ウインナー 豚肉	牛乳 ヤクルト くきわかめ	にんじん パプリカ オクラ 青じそ	たまねぎ、コーン、だいこん きゅうり、いよかん	米、麦 じゃがいも 白いんげん豆 さとう パン粉	油	701 22.2	896 27.8
18	水	ごはん	牛乳 厚揚げの照りマヨ焼き 春雨サラダ 八宝菜	厚揚げ、豚肉 えび、いか うずら卵 なると	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ、きゅうり、もやし たまねぎ、たけのこ、はくさい	米 さとう 春雨 片栗粉	ノイグ マヨネーズ ごま油 油 ごま	675 32.9	857 40.5
19	木	ごはん	牛乳 赤魚の西京焼き いそあえ みそけんちん汁 高野豆腐の卵とじ	赤魚、豚肉 豆腐、鶏肉 高野豆腐 卵、みそ	牛乳 のり 昆布	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ、きゅうり、えのき ごぼう、だいこん、ねぎ こんにゃく、たまねぎ、しめじ	米 じゃがいも さとう	油	635 33.8	820 43.3
20	金	ごはん	牛乳 五目玉子焼き 筑前煮 沢煮椀 はるみ	卵 鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	きぬさや にんじん さやいんげん	たまねぎ、しいたけ、たけのこ れんこん、ごぼう、こんにゃく だいこん、はくさい、ねぎ はるみ	米 さとう	油	588 27.4	739 33.8
24	火	食パン みかんジャム	牛乳 チキンのコーンフレーク焼き 海そうこんにゃくサラダ クラムチャウダー 黄桃	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 チーズ 海そう	ブロッコリー にんじん さやいんげん	だいこん、こんにゃく きゅうり、たまねぎ、しめじ マッシュルーム、黄桃	パン、パン粉 コーンフレーク さとう じゃがいも 白いんげん豆 みかんジャム	ノイグ マヨネーズ 油	794 36.3	996 43.6
25	水	ごはん	牛乳 マーボ豆腐 塩ナムル わかめスープ	豚肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 パプリカ	たけのこ、もやし、しいたけ ねぎ、キャベツ、きゅうり たまねぎ、だいこん	米 さとう 片栗粉	油 ごま油 ごま	558 25.7	705 31.1
26	木	ごはん	牛乳 さばのレモン照り焼き 焼きビーフン ピリ辛みそ汁	さば 豚肉 なると 豆腐、あさり	牛乳	にら にんじん	たけのこ、キャベツ、もやし きくらげ、たまねぎ、えのき だいこん、ねぎ、レモン	米 ビーフン	油 ごま油	638 27.4	806 33.4
27	金	牛丼 (ごはん)	牛乳 (牛丼の具) 梅の香あえ 白菜のみそ汁 いちごヨーグルト	牛肉 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん みずな	たまねぎ、しいたけ、しめじ だいこん、きゅうり、梅 はくさい、ねぎ	米 さとう	油	791 28.5	988 34.0

*魚料理にはほねがあります。気をつけてたべましょう。

*都合により、材料や献立の変更等がある場合があります。

(平均食塩相当量) 小学生 2.2g
中学生 2.8g

◇今月の地産産物食材：米・牛乳・大根・キャベツ・ほうれん草・卵・こんにゃくなどです。