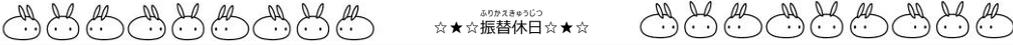


2月分学校給食献立表

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		
3月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			638
	じゃが芋のそぼろ煮	とりにく 鶏肉・天ぷら		にんじん 人参・さやいんげん	たま 玉ねぎ・こんにやく・ごぼう	じゃが芋・砂糖	あぶら 油	しょうゆ いりこ・醤油・みりん・酒・塩	25.0
	いりこナッツ	だいず 大豆	いりこ			砂糖	カシューナッツ・アーモンド・ごま	しょうゆ 醤油・みりん	16.2
4月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			613
	和風ミートローフ	とりにく 牛肉・豚肉・大豆・卵	スキムミルク・ひじき	たま 玉ねぎ・ごぼう・にんにく・生姜	しょうが	パン粉・砂糖・片栗粉	あぶら 油	デミグラスソース・ケチャップ・ソース・塩・こしょう・ナツメグ	25.1
	高野豆腐とチンゲン菜のお浸し	こうやとうふ 高野豆腐・削り節		チンゲン菜・人参	もやし	砂糖		しょうゆ 醤油・みりん	18.6
5月	牛乳		牛乳			こめ 米			594
	チャーハン	ベーコン		にんじん 人参・さやいんげん	たま 玉ねぎ・コーン・マッシュルーム	こめ 米	あぶら 油	チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・コンソメ・酒	20.7
	おからのサラダ	おから・シーチキン			きゅうり・キャベツ・玉ねぎ・りんご	さとう 砂糖	ノンエッグマヨネーズ・コンソメ・レタス	酢・塩・こしょう	20.4
6月	牛乳/ごはん/佐賀のり	とりにく 豚肉・うずら卵・かまぼこ	牛乳	にんじん 人参・チンゲン菜	もやし・玉ねぎ・きくらげ	はるさめ 春雨	あぶら 油	チキンガラスープ・醤油・酒・塩・こしょう・中華スープ	2.4
	鶏肉とごぼうの揚げがらめ	とりにく 鶏肉			しょうが ごぼう・生姜	さとう 砂糖・小麦粉・片栗粉	あぶら 油・アーモンド・ごま	しょうゆ 醤油・酒・みりん・塩・こしょう	26.4
	スティック納豆	なっとう 納豆			ばいにく 梅肉	さとう 砂糖		しょうゆ 醤油	21.9
7月	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			553
	親子うどん	たまご 卵・鶏肉・かまぼこ		にんじん 人参・ねぎ	たま 玉ねぎ・椎茸	うどん		いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	22.9
	ひじきと豆のサラダ	ガルパンツ・ちくわ	ひじき	ブロッコリー・人参	きゅうり・キャベツ	さとう 砂糖	ノンエッグマヨネーズ・ごま	しょうゆ 醤油・酒	17.7
10月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			577
	おでん風煮	とりにく 鶏肉・ちくわ・はんぺん・うずら卵・厚揚げ	こんぶ 昆布	にんじん 人参	ばいにく 大根・こんにやく	じゃが芋・里芋・砂糖		しょうゆ 醤油・酒・みりん・塩・おでんの素	21.1
	アーモンド和え			ほうれん草・人参	キャベツ・もやし	さとう 砂糖	アーモンド	しょうゆ 醤油・みりん	13.0
りんご				りんご				2.1	
11月	 ◆建国記念の日◆								
12月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			605
	魚のレモン煮	あかうお 赤魚				こむぎこ 小麦粉・片栗粉・砂糖	あぶら 油	しょうゆ 醤油・みりん・酒・塩・レモン汁	25.5
	五目きんぴら	とりにく 豚肉・天ぷら		にんじん 人参・さやいんげん	ごぼう・れんこん・こんにやく	さとう 砂糖	ごま油・ごま	しょうゆ 醤油・みりん・酒・塩	18.3
13月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			623
	ブルコギ	とりにく 豚肉		にんじん 人参・にら	キャベツ・もやし・にんにく・りんご	さとう 砂糖・はちみつ・片栗粉	あぶら ごま油	しょうゆ 醤油・みりん・酒・コチュジャン	20.0
	さつま芋の天ぷら					さつま芋・小麦粉・片栗粉	あぶら 油	しょうゆ 醤油	16.8
14月	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			691
	ポークシチュー	とりにく 豚肉	こむぎこ 粉チーズ・生クリーム・スキムミルク	にんじん 人参・グリーンピース	たま 玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	じゃが芋	バター	ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・チキンガラスープ・赤ワイン	25.2
	りっちゃん元気サラダ	だいず ハム・削り節	ワカメ・とさかひり	にんじん 人参・トマト	きゅうり・キャベツ・コーン	さとう 砂糖	オリーブ油	しょうゆ 醤油・酢・塩・こしょう・白ワイン	30.7
17月	牛乳/キムタクごはん		牛乳			こめ 米			598
	もやしチャンプルー	とりにく 鶏肉・豆腐		にんじん にら・人参	もやし・切干大根・玉ねぎ	かたくりこ 片栗粉	あぶら 油	しょうゆ 醤油・みりん・酒・塩・オイスターソース・中華スープ	25.1
	卵とワカメのスープ	たまご 卵・ベーコン	ワカメ	にんじん 人参・チンゲン菜	たま 玉ねぎ・コーン	かたくりこ 片栗粉	あぶら 油	しょうゆ 醤油・塩・こしょう・中華スープ	20.2
18月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			599
	手作りギョロツケ	しらみさかな 白身魚すり身		にんじん 人参・さやいんげん	キャベツ・玉ねぎ	かたくりこ 片栗粉・パン粉	あぶら 油	カレー粉	20.1
	三色和え	ハム		ピーマン	きゅうり・もやし	さとう 砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ 醤油	17.2
五目みそ汁	とうふ 豆腐・みそ		にんじん 人参・ねぎ	たま 玉ねぎ・大根・白菜・えのき			いりこ・酒	2.1	

2月分学校給食献立表

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
19・水	牛乳/ごはん/ふりかけ		牛乳・のり			こめ さとう みず 米・砂糖・水あめ	ごま	しょう 塩		671	
	いわし/梅みそ煮	いわし・みそ			ばいにく 梅肉・しそ	さとう こめ 砂糖・米粉		しょう みりん・塩		21.8	
	ビタミンサラダ			かぼちゃ にんじん 南瓜・人参	きゅうり 枝豆	さつま芋・はちみつ	ノンエッグマヨネーズ	す しょう 酢・塩・ブラックペッパー		21.7	
20・木	かぶのそぼろ汁	とりにく 鶏肉		にんじん こまつ菜 人参・小松菜	かぶ 玉ねぎ・しめじ・コーン・生姜	じゃが芋・片栗粉	しょう 油	チキンガラスープ・醤油・酒・塩・コンソメ		1.9	
	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ 小麦 米・麦				650	
	佐賀牛カレー	さがまやう 佐賀牛	こな 粉チーズ	にんじん 人参	たま 玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜・りんご	じゃが芋・黒糖	バター	チキンガラスープ・ブルワ・デミグラスソース・クチャップ・カレー粉・醤油・マリン		20.9	
21・金	野菜サラダ	「JAさが」様からのプレゼントです。		にんじん 人参・トマト・ブロッコリー	きゅうり・コーンキャベツ・レタス	さとう 砂糖	わふう 和風ドレッシング	しょう 塩・こしょう		21.5	
	福神漬け				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	さとう 砂糖		しょう 醤油		3.0	
	牛乳		牛乳							558	
24月	ココア揚げパン					さとう 砂糖	しょう 油	ミルクココア		22.9	
	ペンネのトマトソース煮	とりにく ぶたにく たいす 牛肉・豚肉・大豆	こな 粉チーズ	にんじん 人参・トマト・パセリ	たま 玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	しょう ペンネ・砂糖	バター	ケチャップ・塩・こしょう・コンソメ・マリン・デミグラスソース・ソース		25.9	
	冬野菜のコンソメスープ	ベーコン		にんじん 人参・ブロッコリー	たま キャベツ・しめじ・玉ねぎ・白菜・かぶ			しょう 醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ		2.4	
 ☆☆☆振替休日☆☆☆											
25・火	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ 小麦 米・麦				644	
	麻婆豆腐	とうふ ぶたにく とりにく あか 豆腐・豚肉・鶏肉・赤だしみそ		にんじん 人参・にら	たま 玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜	さとう かたくりこ 砂糖・片栗粉	しょう 油・ごま油	しょう 醤油・中華スープ・豆板醤・酒		24.1	
	もずくのチャブチェ	ぶたにく きんしんたまご 豚肉・錦糸卵	もずく	にんじん 人参・ピーマン・パプリカ	たま 玉ねぎ・にんにく	はるさめ さとう 春雨・砂糖	しょう ごま油・ごま	しょう 醤油・酒・こしょう・塩		18.1	
26・水	手作りみかんゼリー				かじやう かん みかん果汁・みかん缶	さとう 砂糖		ゼリーの素		2.3	
	牛乳		牛乳							563	
	かしわごはん	とりにく 鶏肉		にんじん 人参	さだめ ごぼう・こんにゃく・枝豆	こめ さとう 米・砂糖	しょう 油	しょう 醤油・みりん・酒・塩		24.2	
27・木	魚のあんかけ	あかうお 赤魚		にんじん きぬ 人参・絹さや	たま 玉ねぎ・えのき	さとう かたくりこ こめ ぎこ 砂糖・片栗粉・小麦粉	しょう 油	しょう 醤油・酒・みりん・塩		15.8	
	すまし汁	とうふ 豆腐・かまぼこ	ワカメ	にんじん とうもろ 人参・豆苗	はくさい たま 白菜・玉ねぎ			けす ぶし いりこ・削り節・だし昆布・醤油・酒・塩		3.0	
	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米				636	
28金	変わり卵焼き	たまご とりにく とうふ 卵・鶏肉・豆腐		にんじん 人参・さやいんげん	たま 玉ねぎ	さとう 砂糖	しょう 油	しょう 醤油・酒・みりん・塩		25.2	
	野菜のごま和え			ほうれん草・人参	きゅうり・もやし	さとう 砂糖	しょう ごま・ねりごま	しょう 醤油・みりん		19.9	
	豚汁	ぶたにく あかうお 豚肉・油揚げ・みそ		にんじん 人参・ねぎ	だいこん しいたけ ごぼう・大根・椎茸・こんにゃく・生姜	さつま芋	しょう 油	いりこ・酒・塩		1.7	