

# 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			米			638
	じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉・天ぷら		人参・さやいんげん	玉ねぎ・こんにゃく・ごぼう	じゃが芋・砂糖	油	いりこ・醤油・みりん・酒・塩	25.0
	いりこナッツ	大豆	いりこ			砂糖	カンシューナッツ・アーモンド・ごま	醤油・みりん	16.2
4月	白菜の塩昆布和え	白菜	塩昆布	ほうれん草・人参	白菜・きゅうり			醤油	2.0
	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			608
	麻婆豆腐	豆腐・豚肉・鶏肉・赤だしみそ		人参・にら	玉ねぎ・たけのこ・椎茸・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉	油・ごま油	醤油・中華スープ・豆板醤・酒	26.3
火	焼きギョーザ	豚肉		にら	キャベツ・玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉・小麦粉	ごま油	すだちポン酢・塩・こしょう	18.8
	高野豆腐とチンゲン菜のお浸し	高野豆腐・削り節	チンゲン菜・人参		もやし	砂糖		醤油・みりん	2.5
	牛乳		牛乳						597
5月	チャーハン	ベーコン		人参・さやいんげん	玉ねぎ・コーン・マッシュルーム	米	油	チキンガラスープ・醤油・塩・こしょう・コンソメ・酒	20.8
	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	砂糖	ノンエッグマヨネーズ・コンドレッシング	酢・塩・こしょう	21.0
	タイビーエン	豚肉・うずら卵・かまぼこ	牛乳	人参・チンゲン菜	もやし・玉ねぎ・きくらげ	春雨	油	チキンガラスープ・醤油・酒・塩・こしょう・中華スープ	2.4
6月	牛乳/ごはん/佐賀のり		牛乳			米			676
	鶏肉とごぼうの揚げがらめ	鶏肉			ごぼう・れんこん・生姜	砂糖・小麦粉・片栗粉	油・ごま	醤油・酒・みりん・塩・こしょう	25.9
	スティック納豆	納豆			梅肉	砂糖		醤油	20.5
7月	ゆきのおつゆ	油揚げ・みそ		人参・小松菜	大根・玉ねぎ・えのき	さつま芋		いりこ・酒	1.6
	牛乳/ミルクパン		牛乳						630
	スパゲティナポリタン	ベーコン	粉チーズ	人参・ピーマン・トマト・パセリ	玉ねぎ・にんにく・生姜・マッシュルーム	スパゲティ	バター	ケチャップ・デミグラスソース・ソース・塩	22.8
金	ひじきと豆のサラダ	ガルバンゾー・ちくわ	ひじき	ブロッコリー・人参	きゅうり・キャベツ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ・ごま	醤油・酒	22.5
	豆乳/パンナコッタ	豆乳			いちご	砂糖・水あめ・片栗粉			2.5
	牛乳/ごはん		牛乳			米			571
10月	おでん風煮	鶏肉・ちくわ・はんぺん・うずら卵・厚揚げ	昆布	人参	大根・こんにゃく	じゃが芋・里芋・砂糖		醤油・酒・みりん・塩・おでんの素	20.7
	しそひじき和え	ひじき		ほうれん草・人参・しその実	キャベツ・きゅうり	砂糖		醤油	12.1
	りんご				りんご				2.2
11月	◆建国記念の日◆								
12月	牛乳/ごはん		牛乳			米			607
	魚のしモン煮	赤魚				小麦粉・片栗粉・砂糖	油	醤油・みりん・酒・塩・レモン汁	25.5
	五目きんぴら	豚肉・天ぷら		人参・さやいんげん	ごぼう・れんこん・こんにゃく	砂糖	ごま油・ごま	醤油・みりん・酒・塩	18.3
13月	かき玉汁	卵・かまぼこ・豆腐		人参・小松菜	玉ねぎ・えのき	片栗粉		いりこ・だし昆布・醤油・酒・塩	2.1
	牛乳/ごはん		牛乳			米			630
	ブルコギ	牛肉		人参・にら	キャベツ・もやし・にんにく・りんご	砂糖・はちみつ・片栗粉	ごま油	醤油・みりん・酒・コチュジャン	20.1
木	さつま芋の天ぷら					さつま芋・小麦粉・片栗粉	油	塩	17.6
	ワンタンスープ	鶏肉		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・白菜・たけのこ・きくらげ	ワンタン	油	醤油・塩・こしょう・中華スープ・酒	1.7
	牛乳/ミルクパン		牛乳						683
14月	ボークシチュー	豚肉	粉チーズ・生クリーム・スキムミルク	人参・グリーンピース	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	27.6
	りっちゃんの元気サラダ	ハム・削り節	ワカメ・とさかり	人参・トマト	きゅうり・キャベツ・コーン	砂糖	オリーブ油	醤油・酢・塩・こしょう・白ワイン	25.6
	ココアプリン		牛乳			砂糖		ココアプリンの素	3.4
17月	牛乳/キムタクごはん	豚肉	牛乳	人参	白菜・たくあん・にんにく・しょうが	米・砂糖	ごま油	醤油・酒・塩・唐辛子	598
	もやしチャンプルー	鶏肉・豆腐		にら・人参	もやし・切干大根・玉ねぎ	片栗粉	油	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	卵・ベーコン	ワカメ	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・コーン	片栗粉		醤油・塩・こしょう・中華スープ	20.2
18月	いちご				いちご				2.9
	牛乳/ごはん		牛乳			米			590
	手作りギョウロク	白身魚すり身		人参・さやいんげん	キャベツ・玉ねぎ	片栗粉・パン粉	油	カレー粉	19.8
火	三色和え	ハム		ピーマン	きゅうり・もやし	砂糖	ごま・ごま油	醤油	16.9
	五目みそ汁	豆腐・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・大根・白菜・えのき			いりこ・酒	2.1
	牛乳/ごはん/ふりかけ		牛乳			米・砂糖・水あめ	ごま	塩	673
19月	いわし梅みそ煮	いわし・みそ			梅肉・しそ	砂糖・米粉		みりん・塩	21.9
	ビタミンサラダ			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	酢・塩・ブラックペッパー	22.3
	かぶのそぼろ汁	鶏肉		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	油	チキンガラスープ・醤油・酒・塩・コンソメ	1.9
20月	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			650
	佐賀牛カレー	佐賀牛	粉チーズ	人参	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・ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・ルー・黒糖・赤ワイン	20.9
	野菜サラダ			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	砂糖	和風ドレッシング	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	砂糖		醤油	3.0	

