

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）		おも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	振替休日								
4・火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			613
	和風ミートローフ	牛肉・豚肉・大豆・卵	スキムミルク・ひじき		玉ねぎ・ごぼう・にんにく・生姜	パン粉・砂糖・片栗粉	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	高野豆腐・削り節		チンゲン菜・人参	もやし	砂糖		醤油・みりん	18.6
	沢煮椀	豚肉		人参・ネギ	玉ねぎ・大根・えのき・椎茸	じゃが芋		だし昆布・いりこ・醤油・酒・塩・こしょう	1.8
5・水	牛乳		牛乳						597
	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	こめ	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		酢・塩・こしょう	21.0
	タイピーエン	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・木	牛乳/ごはん/佐賀のり		牛乳・のり			こめ			691
	鶏肉とごぼうの揚げがらめ	鶏肉			ごぼう・生姜	砂糖・小麦粉・片栗粉	油・アーモンド・ごま	しょうゆ・さけ・しお・しょう油・酒・みりん・塩・こしょう	26.4
	スティック納豆	納豆			梅肉	砂糖		しょうゆ・醤油	21.9
	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
7・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			629
	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	23.5
	ひじきと豆のサラダ	ガルバンゾー・ささみ	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	しょうゆ・さけ・しお・しょう油・酒	22.5
	豆乳パンナコッタ	豆乳			いちご	砂糖・水あめ・片栗粉			2.4
10・月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			577
	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		しょうゆ・さけ・しお・しょう油・酒・みりん・塩	21.1
	アーモンド和え			ほうれん草・人参	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	しょうゆ・みりん	13.0
	りんご				りんご				2.1
11火	◆◇建国記念の日◇◆								
12・水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			607
	魚のレモン煮	赤魚				小麦粉・片栗粉・砂糖	油	しょうゆ・みりん・さけ・しお・しょう油・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	しょうゆ・みりん・さけ・しお・しょう油・酒・塩	18.3
	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
13・木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			623
	ブルコギ	豚肉		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	しょうゆ・みりん・さけ・しお・しょう油・酒・コチュジャン	20.0
	さつま芋の天ぷら					砂糖・小麦粉・片栗粉	油	塩	16.8
	ワタンスープ	鶏肉		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・白菜・たけのこ・きくらげ	ワタナ	油	しょうゆ・しお・しょう油・中華スープ・さけ	1.7
14・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			690
	ボークンチュー	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・ソース・ワイン	25.3
	りっちゃんの元気サラダ	ハム・削り節	ワカメ・とさかひり	人参・トマト	きゅうり・キャベツ・コーン	砂糖	オリーブ油	しょうゆ・す・しお・しお・しょう油・酢・しお・白ワイン	30.7
	ココアブラウニー	卵				薄力粉・砂糖	バター・くるみ	ココア・ベーキングパウダー	3.2
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	こめ・砂糖	ごま油	しょうゆ・さけ・しお・しょう油・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	しょうゆ・みりん・さけ・しお・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		しょうゆ・しお・しょう油・中華スープ	20.2
	いちご				いちご				2.9
18・火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			599
	手作りギョロツケ	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	20.1
	三色和え	ハム		ピーマン	きゅうり・もやし	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・醤油	17.2
	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
19・水	牛乳/ごはん/ぶりかけ		牛乳・のり			こめ・砂糖・水あめ	ごま	しお・塩	673
	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・木	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ・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・カレー粉・醤油・唐辛子	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	しお・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		しょうゆ・醤油	3.0

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） たんぱく質 たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品		おもに体の調子をととのえる（緑） カロテン 色の濃い野菜		おもにエネルギーのもとになる（黄） 炭水化物 穀類・いも類・砂糖		調味料 しょうありよう	栄養価 エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g）
		たんぱく質	たんぱく質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
		たんぱく質	たんぱく質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
21・金	牛乳	牛乳	牛乳	ねんせい しゅうかく ごめ しょう 5年生が収穫したもち米を使用します		もち米・砂糖		しょう 塩	539
	おはぎ	あずき 小豆			たま ししいたけ 玉ねぎ・椎茸	うどん		しょうゆ さけ しょう 醤油・酒・塩	20.0
	具うどん	とりこ あぶらあ 鶏肉・油揚げ・かまぼこ		にんじん 人参・ねぎ	たま ししいたけ 玉ねぎ・椎茸	うどん		しょうゆ さけ しょう 醤油・酒・塩	14.4
	大根サラダ	ささみ		にんじん 人参	だいこん 大根・きゅうり	さとう 砂糖	ごま・ノンエッグマヨネーズ	しょう 塩・ごしょう	3.3
24月	☆★☆振替休日☆★☆								
25・火	牛乳/麦ごはん	牛乳	牛乳			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 ししいたけ 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	あぶら 油・ごま油	しょうゆ ちゅうか 醤油・中華スープ・豆板醤・酒	24.1
	もずくのチャブチ	ぶたにく きんしたまご 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	はるきめ さとう 春雨・砂糖	あぶら ごま油・ごま	しょうゆ さけ しょう 醤油・酒・ごしょう・塩	18.1
	手作りみかんゼリー			かん みかん果汁・みかん缶	さとう 砂糖			ちと ゼリー・の素	2.3
26・水	牛乳	牛乳	牛乳						563
	かしわごはん	とりこ 鶏肉		にんじん 人参	ごぼう・こんにゃく・枝豆	こめ さとう 米・砂糖	あぶら 油	しょうゆ せき しょう 醤油・みりん・酒・塩	24.2
	魚のあんかけ	あかうあ 赤魚		にんじん きぬさ 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	あぶら 油	しょうゆ さけ 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 どうみょう 人参・豆腐	はくさい たま 白菜・玉ねぎ			けつ ぶし こんぶ しょうゆ さけ しょう けつ・ぶし・こんぶ・しょうゆ・さけ・しょう	3.0
27・木	牛乳/ごはん	牛乳	牛乳			こめ 米			639
	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	あぶら 油	しょうゆ さけ しょう 醤油・酒・みりん・塩	25.3
	野菜のごま和え	やさい あ 野菜		ほうれん草・人参	きゅうり・もやし	さとう 砂糖	ごま・ねりごま	しょうゆ 醤油・みりん	19.9
	豚汁	ぶたにく あぶらあ 豚肉・油揚げ・みそ		にんじん 人参・ねぎ	ごぼう・大根・椎茸・こんにゃく・生姜	さつま芋	あぶら 油	しょうゆ 醤油・酒・塩	1.7
28・金	牛乳/冷食パン	牛乳	牛乳			冷食パン			554
	【6年生】牛乳/クロワッサン	牛乳	牛乳			クロワッサン			23.0
	【6年生】手作りハンバーグ	ぶたにく ぶたにく たまご 牛肉・豚肉・卵	スキムミルク		たま しゅうが 玉ねぎ・にんにく・生姜	パン粉・砂糖・片栗粉	バター	ケチャップ・デミグラスソース・ソース・ナツメグ・塩・ごしょう	24.2
	【1〜5年生】チキン照り焼きパティ	とりこ 鶏肉			たま 玉ねぎ・りんご	さとう みず こ 砂糖・水あめ・パン粉	あぶら 油	しょうゆ 醤油・みりん	2.8
	【全校】コーンサラダ	ハム			レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	さとう 砂糖	あぶら 油	すだちポン酢・塩・ごしょう	808
	【6年生】れんこんチップス				れんこん		あぶら 油	しょう 塩・ごしょう	28.4
	【全校】にんじんポタージュ	ベーコン	牛乳・スキムミルク・粉チーズ	にんじん 人参・パセリ	たま しゅうが 玉ねぎ・にんにく・生姜	小麦粉	バター	ルウ・チキンガラスープ・塩・ごしょう	46.2
	【6年生】果物/ミニパフェ	たまご 卵・ゼラチン	牛乳・生クリーム		いちご・オレンジ	さとう こめ ぎこ 砂糖・いちごジャム・小麦粉			2.8