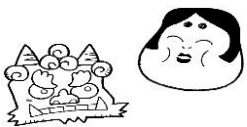


2月予定献立表



2月の目標

食べものと健康について考えよう



小学校

中学校

飯島町学校給食センター

日	曜日	主食 ごはん・パン・めん	飲み物	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	しる 汁もの	その他	赤のなかまのたべもの		緑のなかまのたべもの		黄色のたべもの		Iﾅﾙﾎﾞｰ	Iﾅﾙﾎﾞｰ	献立メモ
				肉・魚・卵・豆・豆製品 などのおかず	野菜のおかず	副菜②		主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		たんぱく質	たんぱく質	
								たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン		炭水化物 5群	脂質 6群	脂質 食塩相当量	脂質 食塩相当量	
2月				大豆ミート 入りカレー そぼろ	ツナサラダ	にらと じゃがいもの スープ		ベーコン 豚ひき肉 大豆ミート ツナフレーク	牛乳	にんじん  にら グリンピース みずな	たまねぎ  えのき キャベツ  もやし	米  強化米  麦 じゃがいも  砂糖	米油	648kcal 26.9g 22.9g 2g	855kcal 34.6g 29.2g 2.5g	2月の給食目標は、「食べものと健康 について考えよう」です。自分の体の健康のことを考えて食事ができるといいですね。
3火				いわしの かば焼き	土佐マヨ和え	大根のみそ汁	福豆	油揚げ  いわし かつお節  大豆	牛乳  わかめ	葉ねぎ  にんじん みずな	しめじ  だいこん キャベツ  もやし	米  強化米  麦 でん粉  砂糖	米油  ごま 卵不使用 マヨネーズ	676kcal 27.9g 25.3g 1.9g	871kcal 33.2g 31.2g 2.6g	
4水				チリコンカン	レモンサラダ	A B C スープ		ウイナー 豚ひき肉  大豆	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ  キャベツ もやし  にんにく コーン  レモン汁	米粉パン  じゃがいも ABCライスパスタ 砂糖	米油	678kcal 23.9g 24.2g 3.2g	898kcal 30.6g 30.7g 4.2g	
5木				鶏肉の塩麹 漬け焼き	キャベツの りんご酢和え	じゃがべえ汁		ベーコン  厚揚げ 鶏肉	牛乳  わかめ	にんじん パセリ	たまねぎ  キャベツ 切干しだいこん もやし	米  強化米  麦 じゃがいも  砂糖	バター	599kcal 29.8g 16.2g 2.3g	774kcal 36g 18.9g 3.2g	
6金				厚焼玉子	じゃがいもの きんぴら	お事汁		豆腐  豚肉 厚焼玉子	牛乳  わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう  だいこん きくらげ	米  強化米  麦 ごんにやく さといも  砂糖 じゃがいも	米油  ごま	594kcal 23g 15.9g 2.1g	768kcal 28.5g 18.6g 2.8g	お事汁は、日本の伝統行事である「事 八日」に食べられる、具だくさんの汁で す。今日は小豆の代わりに針供養でも使 われる豆腐を使って作ります。
9月				鶏肉のから揚げ はちみつ じょうゆかけ	梅じそ和え	沢煮椀		かまぼこ  鶏肉	牛乳	にんじん みずな ほうれんそう	ごぼう  えのき きくらげ  キャベツ もやし  梅干し 梅びしお  しょうが	米  強化米  麦 でん粉  はちみつ	米油	602kcal 24.6g 16.3g 1.9g	782kcal 29.6g 19.3g 2.6g	
10火				アジの 幽庵焼き	シルバーサラダ	白菜のみそ汁		厚揚げ  あじ	牛乳  わかめ しらす干し	葉ねぎ	しめじ  はくさい ゆず果汁  だいこん もやし	米  強化米  麦 砂糖  でん粉 しらたき	ごま 卵不使用 マヨネーズ	584kcal 27.6g 18.3g 2.7g	757kcal 33.8g 22.1g 3.5g	
12木				(ボロネーゼ 風ソース)	野菜のマリネ	ボロネーゼ 風ソース	手作り 米粉の ガトー ショコラ	豚ひき肉  大豆 豆乳	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ  キャベツ もやし  にんにく	ソフトめん  砂糖 米粉  ココア	米油	711kcal 27.6g 24.4g 2.7g	943kcal 36g 31.2g 3.6g	
13金				豚肉の コロコロ揚げ	パリパリサラダ	みそけんちん 風汁		鶏肉  豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ  だいこん ごぼう  キャベツ もやし  しょうが	米  強化米  麦 でん粉  上新粉 じゃがいも  砂糖	米油	636kcal 29.6g 18.8g 2.1g	837kcal 38.5g 23.4g 2.8g	七久保小 参観日で早昼
16月				鶏肉の 梅だれかけ	和風サラダ	小松菜のみそ汁		厚揚げ  鶏肉 かまぼこ	牛乳  わかめ	こまつな にんじん	えのき  だいこん 長ねぎ  梅びしお キャベツ  もやし 切干しだいこん	米  強化米  麦 砂糖	ごま油	580kcal 29.4g 15.1g 2.6g	746kcal 35.9g 17.5g 3.5g	
17火				さばのみそ煮	キャベツと ツナの 酢の物	みぞれ汁		鶏肉  豆腐 ツナフレーク さば	牛乳  糸寒天	にんじん 葉ねぎ みずな	えのき  だいこん しょうが  キャベツ もやし	米  強化米  麦 砂糖		665kcal 27.8g 25.9g 1.9g	851kcal 34.2g 30.6g 2.4g	
18水				ハンバーグ ケチャップ ソース	チーズサラダ	コーンスープ		FMうす味ハンバ ーグ	牛乳  チーズ	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ  コーン クリームコーン キャベツ  もやし	まるパン  砂糖	バター 米油	605kcal 24.4g 21.9g 3.1g	743kcal 29.4g 25.9g 4g	
19木				肉じゃが	ごまみそあえ	ちゃんこ汁		鶏肉  焼き豆腐 豚肉	牛乳	にんじん グリンピース ほうれんそう みずな	はくさい  しめじ 長ねぎ  たまねぎ 切干しだいこん キャベツ	米  強化米  麦 じゃがいも  しらたき 砂糖	米油  ごま	590kcal 26.7g 13.5g 1.9g	777kcal 34.4g 16.2g 2.6g	ちゃんこというのは、お相撲さんたち が食べる料理全般のことです。ちゃんこ 鍋が有名ですが、それ以外の料理もちゃ んこというそうです。
20金				ココア豆	福美人和え	チキンカレー		鶏肉  大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ  キャベツ もやし  福美人漬け にんにく	米  強化米  麦 じゃがいも  でん粉 砂糖  ココア	米油	697kcal 26.6g 22g 2.4g	924kcal 34.3g 27.8g 3.4g	
24火				鶏肉の さっぱり煮	しらたき入り 炒め物	凍り豆腐の みそ汁		凍り豆腐  鶏肉 焼き豚	牛乳  わかめ	葉ねぎ こまつな ブロッコリー	えのき  たまねぎ しょうが  にんにく だいこん  キャベツ コーン	米  強化米  麦 砂糖  しらたき	米油  ごま	569kcal 29.4g 12.9g 2.3g	738kcal 35.9g 15g 3.1g	
25水				シルバーの カレーマヨ 焼き	じゃがいもの さっぱり ごま和え	野菜とたまごの スープ		卵  シルバー	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ  にんにく	米  強化米  麦 でん粉  砂糖 じゃがいも	ごま油  ごま 卵不使用 マヨネーズ	647kcal 25.2g 25.3g 1.8g	843kcal 31.1g 31.6g 2.6g	
26木				揚げギョーザ	小松菜サラダ	塩ラーメン スープ		豚肉  ぎょうざ ツナフレーク	牛乳	にんじん こまつな みずな	たまねぎ  きくらげ たけのこ水煮 もやし  コーン 長ねぎ  キャベツ	中華めん	米油	673kcal 26.3g 25.7g 2.6g	889kcal 34.2g 32.9g 3.5g	麺を作って届けてくださった新井製麺 さんが、今年度末でお辞めになるという ことで、給食で麺が食べられるのはあと 2回で、中華めんはこれが最後です。
27金				厚揚げの そぼろあんかけ	かみかみサラダ	豚汁		豚肉  厚揚げ 鶏ひき肉  さきいか	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ  だいこん ごぼう  もやし キャベツ  しょうが	米  強化米  麦 ごんにやく さつまいも  砂糖 でん粉	米油  ごま油	662kcal 28.1g 23.7g 2g	886kcal 37.1g 30.7g 2.8g	

～ お知らせ ～

26日（木）の献立メモ欄にも書きましたが、今までソフト麺や中華麺を作って届けてくださっていた「新井製麺さん」が、今年度限りで引退されるそうです。そのため、給食で麺が食べられるのは3月で最後です。感謝していただきましょう。

栄養価の基準は、エネルギー 8 3 0 kcal、

たんぱく質 2 7 ～ 4 2 g、脂質 1 8 ～ 2 8 g、  
塩分 2. 5 g 以下です。

献立は都合により変更になることがあります。