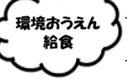


# 2月 給食献立表

両河内学校給食センター

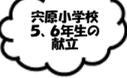
小学校

日(曜)	献立	主に体を作る <b>赤</b> たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える <b>緑</b> カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる <b>黄</b> 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	献立のねらい
3(月)	ごはん			米		598 24.2 528	・節分献立 
	牛乳	牛乳					
	いわしのみぞれ煮	いわし	大根	砂糖 でん粉	醤油 酢 昆布だし		
	五目豆	大豆 昆布	人参 こんにゃく れんこん	砂糖	醤油 みりん かつおの素		
	なめこ汁	豆腐 みそ	玉ねぎ なめこ		かつおの素		
4(火)	うどん			うどん		584 26.7 347	・体を温める料理を食べよう(のっぺいうどん)
	のっぺいうどん	鶏肉 油揚げ	人参 大根 しいたけ 白菜 根深ねぎ	でん粉	醤油 塩 みりん かつおの素		
	牛乳	牛乳					
	こんにゃくサラダ		キャベツ ほうれん草 こんにゃく		ドレッシング		
	ちくわの二色揚げ	ちくわ		小麦粉 ごま 油	加-粉		
5(水)	ごはん			米		696 23.6 363	・骨や歯を丈夫にする食べ物は何かな?(海藻、チーズ)  
	チキンカレー	鶏肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 トマト りんご	油 ジャガイモ	こしょう 中濃ソース チョップ 加-粉 粉 フライパン油		
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ	わかめ とさかのり 茗わかめ 赤つのまためかぶ	緑豆もやし とうもろこし 白きくらげ		ドレッシング		
	型抜きチーズ	チーズ					
6(木)	ごはん			米		622 23.1 333	・体を温める料理を食べよう(吉野煮)
	あさりの佃煮	あさり	しょうが	砂糖	醤油		
	牛乳	牛乳					
	吉野煮	鶏肉 うずら卵	人参 玉ねぎ 白菜 いんげん	油 ジャガイモ 砂糖 でん粉	塩 薄口醤油		
	大根の甘酢漬け		大根 葉大根	砂糖	酢 塩		
7(金)	ごはん			米		742 27.5 368	・中華料理を味わおう
	牛乳	牛乳					
	マーボー豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんにく しいたけ 人参 玉ねぎ 根深ねぎ	油 砂糖 ごま 油 でん粉	醤油 中華スープの素 トマトソース トリガツヤン		
	リャンバン	ハム	キャベツ きゅうり	春雨	ドレッシング		
	揚げぎょうざ	鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	油 でん粉 砂糖 小麦粉	醤油 塩		
10(月)	ごはん			米		608 21.3 355	・環境おうえん給食 
	環境にやさしいお茶ふりかけ	かつお節 のり	抹茶	ごま 砂糖 小麦粉	醤油 塩 		
	牛乳	牛乳					
	肉じゃが	豚肉 	人参 玉ねぎ いんげん こんにゃく	油 ジャガイモ 砂糖	みりん 醤油		
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり		ゆかり粉 塩		
	パイナップル缶		パイナップル	砂糖			
12(水)	ごはん			米		661 25.7 296	・両河内中学校3年生リクエスト給食 
	牛乳	牛乳					
	鶏肉のからあげ	鶏肉	しょうが にんにく	でん粉 小麦粉 油	醤油 酒		
	じゃこと梅のサラダ	ちりめん干し	キャベツ 黄ピーマン 大根 梅干し	ごま	塩		
	かき玉汁	卵	玉ねぎ えのきだけ 根深ねぎ	でん粉	酒 薄口醤油 塩 かつおの素		
13(木)	ごはん			米		589 21.8 374	・小河内小学校5年生が考えたみそ汁を味わおう
	牛乳	牛乳					
	ハンバーグ	鶏肉	玉ねぎ りんご にんにく	パン粉 油 砂糖 でん粉	赤いゆ 醤油 塩 酢 しょうゆ		
	ごまあえ		ほうれん草 緑豆もやし 人参	砂糖 ごま	醤油		
	冬野菜みそ汁	油揚げ みそ	大根 白菜 えのきだけ 根深ねぎ		かつおの素		
14(金)	食パン			パン		611 19.5 334	・かぜに負けない体を作る食べ物は何かな?(にんじん、白菜、チンゲン菜) 
	牛乳	牛乳					
	ココアシロップ			砂糖	ココアパウダー 塩		
	ハート型コロッケ	鶏肉 豚肉	玉ねぎ	ジャガイモ 砂糖 マッシュポテト 油 パン粉 小麦粉 でん粉 コーンフラワー	塩		
	ナポリタン	ウィンナー	玉ねぎ しめじ ピーマン	油 スパゲティ	コッパの素 塩 しょうゆ トマトケチャップ		
	野菜スープ		人参 白菜 とうもろこし チンゲン菜		コッパの素 塩 しょうゆ とりがらす		

# 2月 給食献立表

両河内学校給食センター

小学校

日 (曜)	献立	主に体を作る <b>(赤)</b> たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える <b>(緑)</b> カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる <b>(黄)</b> 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	献立のねらい
1.7 (月)	中華めん			中華めん		563 26.9 319	・給食のラーメンを味わおう
	みそラーメン 	豚肉 なたと みそ	にんにく 緑豆もやし 人参 とうもろこし チンゲン菜	ごま	とんこつスープ こしょう 中華スープの素		
	牛乳	牛乳					
	バンバンジー	鶏肉	きゅうり キャベツ	油	塩 醤油 ドレッシング		
	黄桃缶		黄桃	砂糖			
1.8 (火)	ごはん			米		764 30.6 469	 ・カミカミ献立 ・よくかんで食べよう
	ポークハヤシライス 	豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 しめじ りんご	油 ジャガイモ	赤りんご こしょう コツダブの素 チャップ トマトチャップ 中濃ソース かつおぶし とんこつスープ フィッシュカッパム		
	牛乳	牛乳					
	コーンサラダ 		キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	大豆といりこのポリポリ揚げ	大豆 煮干し		でん粉 油 砂糖 ごま	醤油 みりん		
1.9 (水)	ごはん			米		626 26.7 390	 ・ふるさと給食 ・地産地消(豚肉、焼き豆腐、もやし、はるみ)
	牛乳	牛乳					
	肉豆腐	豚肉 焼き豆腐	人参 白菜 えのきだけ 根深ねぎ	油 砂糖	酒 みりん 醤油		
	レモンじょうゆあえ 		緑豆もやし ほうれん草 切干大根 レモン		醤油 酒 かつおだし		
	はるみ		はるみ				
2.0 (木)	食パン			パン		703 27.5 364	・穴原小学校5、6年生が考えた献立
	ツナサンド 	ツナ	キャベツ 枝豆	マヨネーズ	塩 こしょう		
	牛乳	牛乳					
	クラムチャウダー 	ベーコン あさり 牛乳	玉ねぎ 人参 パセリ	油 ジャガイモ	白りんご スープストック 塩 こしょう かつお		
	いちごクレープ 	乳製品 卵 全粉乳 ゼラチン	いちご 	油 砂糖 小麦粉 でん粉 マーガリン			
2.1 (金)	ごはん			米		575 17.4 324	 ・富士山の日給食 ・地産地消(富士山型コロッケ、小松菜、しめじ、いわしボール)
	牛乳	牛乳					
	富士山型コロッケ 	豚肉 鶏肉	玉ねぎ	ジャガイモ 油 砂糖 マッシュポテト パン粉 小麦粉 コーンフラワー でん粉	塩		
	磯香あえ 	のり	小松菜 キャベツ		醤油 酒		
	駿河汁 	いわしボール みそ	大根 人参 しめじ		かつおの素		
2.5 (火)	ごはん			米		591 21.7 390	・給食の味付けのひみつは何かな？(だし のっぺい汁)
	牛乳	牛乳					
	炒り鶏 	鶏肉	人参 ごぼう こんにゃく れんこん いんげん	油 砂糖	酒 みりん 醤油		
	白菜の塩こんぶあえ	塩昆布	白菜 きゅうり	ごま	塩		
	のっぺい汁	油揚げ 豆腐	人参	里芋 でん粉	薄口醤油 塩 酒 かつおの素		
2.6 (水)	ごはん			米		622 27.8 331	・穴原小学校5、6年生が考えた献立
	牛乳	牛乳					
	あじフライ 	あじ		パン粉 小麦粉 でん粉 コーンフラワー 油	塩 中濃ソース		
	大根とツナのサラダ 	ツナ のり	大根 ほうれん草		ドレッシング		
	豚汁 	豚肉 豆腐 みそ	人参 ごぼう 玉ねぎ 根深ねぎ		かつおの素		
2.7 (木)	ごはん			米		611 25.9 397	 ・ふるさと給食 ・地産地消(こんにゃく、ちくわ、さつまあげ、小松菜、もやし、納豆)
	牛乳	牛乳					
	みそおでん 	ちくわ さつまあげ 生揚げ みそ	大根 こんにゃく しょうが	ジャガイモ 砂糖	醤油 かつおの素		
	おひたし 		小松菜 緑豆もやし 人参		酒 醤油 かつおの素		
	納豆 	大豆			たれ		
2.8 (金)	背割りロールパン			パン		598 23.6 354	 ・小島中学校3年生 リクエスト給食
	やきそば 	豚肉	緑豆もやし 人参 キャベツ	油 むしめん	塩 こしょう コツダブの素 やきそばソース		
	牛乳	牛乳					
	フルーツポンチ 		みかん パイナップル	白玉 サイダー 砂糖	赤りんご		
	味付け煮干し 	いわし		砂糖			

※パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。  
 ※米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。  
 ※めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。  
 ※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。

※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。  
 ※少年写真新聞社・全国学校給食協会のイラストを使用しています。  
 ※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。  
 ※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。