



2月学校給食献立予定表

今月の目標

よくたべて
かせにまけないからだをつくろう

令和 2 年度

かわしまちがっこうきゅうしょく
川島町学校給食センター

日 曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう			
	しゅしょくの のみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1 月	ごはん 牛乳	みそしる ぶたにくのしょうがいため きりほしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん さつまいも あぶら さとう	だいこん にんじん たまねぎ しょうが ほししいだけ きりほしだいこん えだまめ	小学生 685 中学生 852	小学生 27.8 中学生 33.9		
2 火	ホットちゅうかめん 牛乳	ちゃんぽんめん(しる) こいわしフライ きゅうりともやしちゅうかあえ ぶくまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると いわしフライ ぶくまめ	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら ごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ きくらげ キャベツ ねぎ きゅうり もやし	636 763	30.3 36.1		
3 水	ごはん 牛乳	ふわふわスープ ハンバーグのトマトソース こまつなとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご ハンバーグ	ごはん じゃがいも パンこ あぶら	にんじん たまねぎ にんにく トマトかん もやし コーン こまつな	660 827	25.6 31.4		
4 木	コッパンスライス 牛乳	こめこのクリームスープ チリドッグ シャキシャキキャベツ スライスチーズ(中のみ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ スキムミルク なまクリーム フランクフルト	コッパパン こめこ さとう オリーブオイル パター あぶら	たまねぎ キャベツ コーン にんじん	625 858	25.5 35.9		
5 金	ごはん 牛乳 (中250cc)	じゃがいものそばろに とりのからあげ キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ しらたき えだまめ しょうが にんにく キャベツ	670 869	26.5 33.9		
8 月	ごはん 牛乳	こんさいのみそしる メンチカツ・ソース ひじきのしっとりぶりかけ	ぎゅうにゅう メンチカツ とうふ ちりめんじゃこ みそ ひじき	ごはん あぶら じゃがいも さんおんとう ごま	ごぼう にんじん ねぎ こまつな	644 807	32.1 38.9		
9 火	じごなうどん 牛乳	わふうつけじる(しる) いかのピリからやき もやしとこまつなごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ いか	じごなうどん あぶら さとう ごまあぶら ごま	だいこん ほししいだけ ねぎ しょうが にんじん こまつな もやし	602 739	28.7 34.8		
10 水	ごはん 牛乳	ちゅうかふうコーンスープ しろみさかなのピリからねぎソースかけ ぶたにくとキムチのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく たまご たい ぶたにく	ごはん でんぶん あぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ しょうが ねぎ はくさい だいずもやし キムチ	697 869	31.3 39.0		
12 金	ごはん 牛乳	てづくりカレー ハートのコロッケ・ソース かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト かいそうミックス	ごはん あぶら パター こむぎこ くるざとう ココア ごまあぶら じゃがいも コロッケ	にんにく しょうが たまねぎ トマトかん オニオンソーサー すりおろしりんご もやし きゅうり にんじん	745 901	24.6 29.0		
15 月	ごはん 牛乳	けんちんじる とりにくのみそつけやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく みそ さつまあげ とうふ	ごはん あぶら さといも とうふ ごまあぶら さとう ごま	にんじん こんにゃく ねぎ こまつな にんにく たまねぎ ごぼう ほししいだけ	635 788	29.5 36.0		
16 火	ホットちゅうかめん 牛乳	ピリからねぎラーメン(しる) しゅうまい(小②中③) ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい	ホットちゅうかめん あぶら ラーゆ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが にんじん にら もやし ねぎ こまつな きりほしだいこん だいずもやし	605 761	26.4 33.2		
17 水	ごはん 牛乳	みそしる カンパチのたつたあげ ぶたにくといとこんにゃくのにも	ぎゅうにゅう みそ とうふ カンパチ ぶたにく	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	だいこん ねぎ にんじん たまねぎ こんにゃく えのきたけ ヒーマン	604 748	19.2 22.8		
18 木	ツイストパン おたのしみドリンク (コーヒーミルク)	ミートボールのトマトスープ インディアンスパゲティ さくさくサラダ	コーヒーミルク ぶたにく ミートボール	ツイストパン あぶら じゃがいも スパゲティ さとう ごま ごまあぶら	にんにく にんじん セロリ たまねぎ トマトかん キャベツ ぶなしめじ きゅうり れんこん えだまめ	693 878	23.8 29.6		
19 金	ごはん 牛乳	マーボーどうふ はるまき こまつなごまびたし	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ はるまき	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ にら こまつな キャベツ	714 866	25.4 30.7		
22 月	ごはん 牛乳	みそしる にくだんこのあまからあなかかけ(小②中③) ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう わかめ みそ にくだんこ	ごはん さとう でんぶん ごま あぶら ごまあぶら さんおんとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり コーン	632 888	20.7 29.2		
24 水	ごはん 牛乳	わかめスープ たいのあますあなかかけ こまつなとしらたきのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たい ぶたにく わかめ	ごはん あぶら ごま でんぶん さとう ごまあぶら	たまねぎ ねぎ にんじん しらたき こまつな	638 796	26.1 32.2		
25 木	フラワーロールパン 牛乳	ホワイトシチュー オムレツのトマトソース いちご(小②中②) じゅげんせいおうえんケーキ(中③のみ)	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム オムレツ	フラワーロールパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	たまねぎ にんじん トマトかん いちご	643 825	23.5 29.2		
26 金	ごはん 牛乳 (中250cc)	てづくりハッシュドポーク とうふナゲット(小①中②) ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふナゲット ミックスビーンズ	ごはん あぶら さとう グラニューとう ココア バター こむぎこ オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ きゅうり キャベツ	675 896	26.4 34.9		
18回	※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか?					※ 本字 の食品は、川島町産の 食材を使っています。	今月の平均栄養摂取量	656 830	26.3 32.8
学校給食摂取基準							650 830	21~33 27~42	

節分 豆ちしき

「節分」とは「節変わり」といい、もともとは立春・立夏・立秋・立冬の前日をいいます。日本では、寒い冬から暖かい春になる立春の前日の節分がとくに大事にされ、行事とともに現在まで伝えられています。

福豆

節分にいた大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだとされます。豆まきの後、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。

イワシの頭とひらぎのどげで鬼の目をひらき

刺し、焼いたイワシのにおいで鬼を追い払います。

受験生を応援しています

『受験生ガンバレ』ということで、25日のデザートに中学3年生に受験生応援ケーキをつけました。進学・進級に向けいっそう勉強に励んでいただけたらと思います。

★給食の写真をホームページに掲載しています。
ホームページアドレス
<https://www.town.kawajima.saitama.jp/>

