



2月学校給食献立予定表

今月の目標
よくたべてかぜに
まけないからだをつくろう

令和元年度

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		
3	月	ごはん 牛乳	けんちんじる こいわしのフライ(小②中③) ぶたにくといとこんにやくのもの ふくまめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ こいわしのフライ ぶたにく だいず とうふ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん かぼちゃ ねぎ ごまつな たまねぎ こんにやく えのきだけ ピーマン	小学生 642 中学生 809	小学生 24 中学生 29		
4	火	ホットちゅうかめん 牛乳	みそラーメン(しる) しゅうまい(小②中③) きゅうりとキャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ しゅうまい	ホットちゅうかめん あぶら くろざとう ごま さとう ごまあぶら	にんにく しょうが にんじん もやし たら ねぎ きゅうり キャベツ コーン	641 807	28.4 35.7		
5	水	ごはん 牛乳	みぞれじる にくだんこのあますあん(小②中③) カラフルサラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ にくだんこ	ごはん あぶら さとう でんぶん	にんじん えのきだけ ねぎ だいこん キャベツ コーン ごまつな	607 776	22.4 28.5		
6	木	ツイストパン 牛乳	コンスープ オムレツのトマトソース ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム オムレツ みそ	ツイストパン あぶら バター こむぎこ さとう ごま さんおんとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ コーン トマトかん ごぼう きゅうり	648 830	21.7 27.0		
7	金	ごはん 牛乳	にくじゃが とりにくのこうみやき ぼんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう オリーブオイル	にんじん たまねぎ たけのこ しらたき ほししいたけ えだまめ ぼんかん	625 765	27.4 33.0		
10	月	ごはん 牛乳	かぼちゃのみそじる さけのマヨネーズやき きりぼしとぶたにくのカレーきんぴら ヨーグルト(中のみ)	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく ヨーグルト さけ	ごはん あぶら ごまあぶら マヨネーズ(エッグフリー) さとう	かぼちゃ たまねぎ ごまつな にんにく にんじん こんにやく きりぼしだいこん	609 813	27.8 35.8		
12	水	ごはん 牛乳	ワンタンスープ チキンなんばん・タルタルソース ごまびたし・あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら ワンタンのかわ でんぶん さんおんとう ごま ドレッシング	にんじん キャベツ ねぎ もやし ごまつな きゅうり	643 795	26.0 31.5		
13	木	メロンパン 牛乳	ふゆやさいのスープ チキントマトスパゲティー フルーツヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ヨーグルト	メロンパン オリーブオイル さとう スパゲティー	だいこん たまねぎ にんじん はくさい にんにく エリンギ パセリ パインかん みかんかん りんごかん	564 777	20.9 26.7		
14	金	ドライカレー 牛乳	ホワイトシチュー シーフードナゲット(小①中②) ビーンズサラダ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム シーフードナゲット ミックスピーズ	ドライカレー あぶら じゃがいも バター こむぎこ オリーブオイル さとう ガトーショコラ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	787 981	24.5 31.3		
17	月	ごはん 牛乳	みそじる たらさのさいきょうやき ごもくきんぴら さいのくになつとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ たらさのさいきょうづけ ぶたにく なつとう	ごはん あぶら さとう ごま	ねぎ だいこん ごまつな ごぼう にんじん こんにやく ほししいたけ	637 773	31.9 37.8		
18	火	じごなうどん 牛乳	わふうつけじる しらたまぜんざい だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ あずき	じごなうどん あぶら さとう しらたまもち ごまあぶら	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ ごまつな だいこん きゅうり	673 835	24.4 30.0		
19	水	すめし (てまきすし) 牛乳	とんじる いかスティック(小②中③) たまごスティック(小②中③) ツナマヨ のり	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いかスティック のり ツナマヨネーズ たまごスティック	すめし あぶら じゃがいも	ごぼう にんじん こんにやく ねぎ ごまつな	702 887	29.6 37.7		
20	木	こどもパンスライス (セレクトドリンク) コーヒーミルク りんごジュース	ミネストローネ ハンバーグオニオンソース シャキシャキキャベツ スライスチーズ	コーヒーミルク ベーコン ハンバーグ チーズ	こどもパン オリーブオイル さとう マカロニ あぶら でんぶん	りんごジュース たまねぎ セロリー トマトかん キャベツ パセリ にんにく にんじん	678 845	27.6 33.7		
21	金	むぎごはん 牛乳	てづくりカレー やきウィンナー かいそうサラダ・パンパンシードレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト ウィンナー かいそうミックス	むぎごはん あぶら じゃがいも バター こむぎこ くろざとう ココア ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん オニオンソテー すりおろしりんご もやし きゅうり	742 927	27.0 33.1		
25	火	ホットちゅうかめん 牛乳	キムチラーメン(しる) ココアあげパン きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごま コッペパン ココア ごまあぶら ラーゆ	にんにく しょうが にんじん ねぎ キャベツ キムチ きりぼしだいこん ごまつな だいずもやし	664 838	26.4 32.7		
26	水	ごはん 牛乳	とうふのちゅうかに フーヨーハイ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ フーヨーハイ	ごはん ごまあぶら ラーゆ でんぶん さとう はるさめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ごまつな キャベツ きゅうり	665 828	26.9 32.8		
27	木	チーズパン 牛乳	むさしのシチュー とりにくのからあげ いちご(小②中②) 中3セレクトデザート	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム	チーズパン あぶら さつまいも バター こむぎこ でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが にんにく いちご	738 950	30.3 37.7		
28	金	ちゃめし 牛乳	にくみおでん きびなごフライ(小②中③)・ソース ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう がんもどき うすらたまご さつまボール みそ きびなごフライ	ちゃめし さといも さとう あぶら ごま	だいこん にんじん こんにやく ほうれんそう もやし	603 759	24.5 30.5		
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？				※ 赤字 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	659 833	26.2 32.5
								学校給食摂取基準	650 830	21~33 27~42

福は内、鬼は外!

立春の前日に行われる節分の豆まきは「対難(ついな)」という、古代中国から伝えられた病気と厄除けの風習が、日本でかたちをかえたものといわれています。健康を願い、新しい春を迎えるための重要な節目にもなっています。

