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 5 年度

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 小学校		えいようりょう 中学校	
		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	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木	コッペパンスライス 牛乳	はくさいのクリームスープ チリドッグ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう　とりにく チーズ　スキムミルク なまクリーム フランクフルト　ぶたにく	コッペパン　あぶら　バター こむぎこ　さとう	にんじん　たまねぎ　**はくさい** キャベツ　きゅうり　あかピーマン とうもろこし	682	27.3	876	34.2
2	金	【節分献立】 ごはん 牛乳	かみなりじる いわしのカリカリやき（小①中②） にくやさいいため ふくまめ	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　いわし　ぶたにく ふくまめ	**ごはん**　ごまあぶら　あぶら さとう	たまねぎ　**にんじん**　**ねぎ** こまつな　しょうが　キャベツ もやし　にら	610	27.9	789	35.1
5	月	ごはん 牛乳	ヌードルスープ やきぎょうざ（小②中③） チャーハンのぐ ヨーグルト	ぎゅうにゅう　とりにく ぎょうざ　ぶたにく ヨーグルト	**ごはん**　あぶら　こめこめん でんぷん　ごまあぶら	にんにく　しょうが　ほししいたけ にんじん　たまねぎ　もやし チンゲンサイ　ねぎ　たけのこ とうもろこし	624	26.2	780	31.9
6	火	じごなうどん 牛乳	おろしうどん（しる） カレーポテト（小②中③） はくさいのおかかあえ ひとくちチーズ（中のみ①）	ぎゅうにゅう　ぶたにく かつおぶし　あぶらあげ チーズ（中のみ）	じごなうどん　あぶら じゃがいも　こむぎこ　さとう	だいこん　**にんじん**　ほししいたけ **ねぎ**　ほうれんそう　**はくさい**	610	23.9	813	32.1
7	水	ごはん 牛乳 （中250cc）	とんじる さばのてりやき ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　**みそ**　さば だいず	**ごはん**　あぶら　じゃがいも さとう　でんぷん　ごまあぶら	だいこん　**にんじん**　こんにゃく **ねぎ**　しょうが　**きゅうり** キャベツ　たまねぎ	617	28.3	799	36.2
8	木	ごはん 牛乳	ちゅうかふうわかめスープ こめこのすぶた きゅうりとキャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　わかめ　ぶたにく	**ごはん**　ごまあぶら　ごま こめこ　あぶら　さとう	にんじん　たまねぎ　とうもろこし しょうが　にんにく　ピーマン たけのこ　ほししいたけ　きゅうり キャベツ	624	25.0	783	30.7
9	金	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク チキンナゲット（小②中③） だいこんサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく チキンナゲット	**ごはん**　あぶら　じゃがいも グラニューとう　ココア バター　こむぎこ　さとう ごまあぶら	にんにく　たまねぎ　**にんじん** エリンギ　トマト　だいこん **きゅうり**	689	26.7	881	33.6
13	火	ホットちゅうかめん 牛乳	とうふラーメン（しる） あんまん ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　みそ	ホットちゅうかめん　あぶら ごまあぶら　でんぷん　ラーゆ あんまん　ごま　さとう	しょうが　にんにく　にんじん ほししいたけ　もやし　ねぎ こまつな　ごぼう　**きゅうり** とうもろこし	665	26.8	802	31.9
14	水	【ﾊﾞﾚﾝﾀｲﾝ献立】 ちゃめし 牛乳	オニオンスープ ハートのコロッケ イタリアンサラダ バレンタインデザート	ぎゅうにゅう　とりにく	**ちゃめし**　あぶら ハートのコロッケ　さとう チョコプリン	たまねぎ　**にんじん**　パセリ キャベツ　**きゅうり**	694	18.9	824	21.7
15	木	バターコッペパン セレクトドリンク（コーヒーミルク・りんごジュース・おちゃ） 牛乳	コーンシチュー オムレツのトマトソースかけ マカロニサラダ	コーヒーミルク　とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう なまクリーム　オムレツ	バターコッペパン　あぶら じゃがいも　バター　こむぎこ さとう　マカロニ	りんごジュース　りょくちゃ たまねぎ　にんじん　とうもろこし パセリ　トマト　キャベツ きゅうり	747	24.1	961	30.5
16	金	ごはん 牛乳 （中250cc）	かぶのみそしる あじのピリからねぎソースかけ オイスターいため	ぎゅうにゅう　あぶらあげ とうふ　**みそ**　あじ ぶたにく	**ごはん**　あぶら　さとう	**にんじん**　たまねぎ　かぶ　**ねぎ** しょうが　もやし　にら	612	27.2	793	34.8
19	月	ごはん 牛乳	さつまじる ハンバーグたまねぎソースかけ もやしのごまずあえ	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　**みそ** ハンバーグ	**ごはん**　あぶら　さつまいも さとう　でんぷん　ごまあぶら ごま	だいこん　ねぎ　こんにゃく にんじん　にんにく　たまねぎ もやし　きゅうり	651	26.2	822	32.5
20	火	じごなうどん 牛乳	とりしおうどん（しる） きなこあげパン チンゲンサイとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう　とりにく きなこ	じごなうどん　あぶら でんぷん　ごまあぶら コッペパン　さとう	しょうが　**にんじん**　ぶなしめじ **ねぎ**　もやし　とうもろこし チンゲンサイ	689	22.7	830	26.8
21	水	ごはん 牛乳 （中250cc）	さわにわん あかうおのみそマヨやき なまあげのカレーいため	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　あかうお　みそ とりにく　なまあげ	**ごはん**　あぶら　でんぷん エッグフリーマヨネーズ さとう	ごぼう　**にんじん**　だいこん ほししいたけ　**ねぎ**　にんにく たまねぎ　ピーマン	624	28.5	809	36.8
22	木	ツイストパン 牛乳	ポトフ とりにくのからあげレモンソースかけ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう　ぶたにく フランクフルト　とりにく ヨーグルト	ツイストパン　あぶら じゃがいも　でんぷん　さとう	にんじん　たまねぎ　キャベツ レモンかじゅう　おうとうかん みかんかん　りんごかん	714	28.9	908	35.8
26	月	ごはん 牛乳	みぞれじる いかのあまずあんかけ きりぼしだいこんの シャキシャキそぼろ	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　いか　ぶたにく	**ごはん**　あぶら　でんぷん さとう	にんじん　だいこん　ねぎ しょうが　たまねぎ きりぼしだいこん　とうもろこし こまつな	637	27.8	797	34.0
27	火	ホットちゅうかめん 牛乳	みそラーメン（しる） にくだんごのあまからソースかけ（小②中③） ねぎのナムル	ぎゅうにゅう　ぶたにく みそ　ミートボール	ホットちゅうかめん　あぶら くろざとう　さとう　でんぷん ごまあぶら　ごま	にんにく　しょうが　**にんじん** たまねぎ　とうもろこし　キャベツ **ねぎ**　もやし　ほうれんそう	648	26.2	824	33.1
28	水	ごはん 牛乳	こめこのにらたまスープ メンチカツ・ソース こまつなのごまびたし	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　たまご メンチカツ	**ごはん**　ごまあぶら　こめこ あぶら　ごま　さとう	しょうが　**にんじん**　たまねぎ にら　こまつな　キャベツ	672	22.9	863	28.1
29	木	ナン 牛乳	てづくりカレー とりにくのパンこやき いちご（小②中②） おいわいケーキ（中3のみ）	ぎゅうにゅう　ぶたにく チーズ　ヨーグルト とりにく	ナン　あぶら　じゃがいも バター　こむぎこ　くろざとう ココア　パンこ エッグフリーマヨネーズ いちごケーキ（中3のみ）	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　トマト りんご　**いちご**	647	29.1	818	36.1
19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？		※**太字**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	26.1	830	32.4
						学校給食摂取基準	650	21~33	830	27~42

8の付く日は「米粉の日」

8の付く日は「米粉の日」