2月学校給食献立予定表

令和（れいわ）６年度（ねんど）

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

川島町学校給食センター（かわじままちがっこうきゅうしょくセンター）

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
3	月	【節分献立】 わかめごはん 牛乳	かみなりじる いわしフライ にくやさいいため せつぶんまめ	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　いわしフライ ぶたにく　ふくまめ	わかめ**ごはん**　ごまあぶら あぶら　さとう	こんにゃく　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	635	28.9	789	35.0
4	火	じごなうどん 牛乳	わかめうどん（しる） ミニフレンチトースト きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　わかめ	じごなうどん　しょくパン グラニューとう　ごまあぶら ごま　さとう	にんじん　**ねぎ** こまつな　ごぼう	670	26.4	839	32.0
5	水	ごはん 牛乳	ミネストローネ ぶたにくのマヨネーズいため フレンチサラダ	ぎゅうにゅう　ベーコン ぶたにく	**ごはん**　あぶら じゃがいも　マカロニ エッグフリーマヨネーズ さとう	にんじん　たまねぎ　トマト パセリ　**キャベツ**　**きゅうり** あかピーマン　とうもろこし	624	23.8	780	29.2
6	木	ごはん 牛乳	ちゅうかスープ あげぎょうざ（小②中③） キムチチャーハンのぐ	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　ぎょうざ ぶたにく	**ごはん**　あぶら はるさめ　ごまあぶら	にんじん　キャベツ　もやし こまつな　にんにく　たけのこ とうもろこし　**ねぎ** はくさいキムチ	603	23.5	767	29.4
7	金	ごはん 牛乳	ハッシュドポーク チキンナゲット（小①中②） グリーンサラダ	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	にんにく　たまねぎ　にんじん エリンギ　トマト　**キャベツ** きゅうり　えだまめ	656	25.8	854	33.4
10	月	ごはん 牛乳	じゃがいものピリからに さばのねぎみそかけ キャベツのおひたし	ぎゅうにゅう　ぶたにく さば　みそ	**ごはん**　あぶら じゃがいも　さとう	しょうが　にんじん　たまねぎ たけのこ　ほししいたけ しらたき　さやいんげん **ねぎ**　キャベツ　きゅうり	624	24.9	784	30.5
12	水	ごはん 牛乳	ごまみそしる とりにくのさっぱりあげ きりぼしだいこんとぶたにくの カレーきんぴら	ぎゅうにゅう　とうふ **みそ**　とりにく ぶたにく	**ごはん**　あぶら　じゃがいも ごま　でんぷん　さとう ごまあぶら	ごぼう　にんじん　**ねぎ** こまつな　しょうが　にんにく きりぼしだいこん　こんにゃく	664	26.4	830	31.9
13	木	ナン 牛乳	てづくりキーマカレー イカフライ カラフルポテトサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず　チーズ ヨーグルト　イカフライ	ナン　あぶら　バター こむぎこ　くろざとう ココア　じゃがいも さとう	にんにく　しょうが　たまねぎ にんじん　グリンピース トマト　りんご　とうもろこし きゅうり　レモンかじゅう	662	32.0	914	41.7
14	金	【ﾊﾞﾚﾝﾀｲﾝ献立】 ごはん 牛乳	ＡＢＣスープ ハートハンバーグ イタリアンサラダ チョコデザート	ぎゅうにゅう ハンバーグ フランクフルト	**ごはん**　あぶら　マカロニ さとう　でんぷん チョコプリン	たまねぎ　にんじん　**キャベツ** こまつな　きゅうり あかピーマン	660	21.3	821	26.4
17	月	ごはん 牛乳	のっぺいじる しろみざかなのなんばんづけ はくさいとあおなのおかかあえ	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ　とうふ たら　かつおぶし	**ごはん**　あぶら　さといも でんぷん　ごまあぶら さとう	にんじん　だいこん　みずな **ねぎ**　はくさい　こまつな	606	26.8	752	32.3
18	火	ホットちゅうかめん 牛乳	みそラーメン（しる） こめこのあおのりポテト(小②中③) もやしのさっぱりあえ 8の付く日は「米粉の日」	ぎゅうにゅう ぶたにく　みそ あおのり	ホットちゅうかめん　あぶら くろざとう　じゃがいも こめこ　ごまあぶら ごま	にんにく　しょうが　にんじん とうもろこし　キャベツ **ねぎ**　もやし　**きゅうり**	613	24.8	766	30.1
19	水	ごはん 牛乳	すきやきかんとうふうに あつやきたまご ふかがわどんのぐ とうきょうときょうどりょうり 東京都郷土料理	ぎゅうにゅう　ぶたにく やきどうふ　あさり あつやきたまご あぶらあげ	**ごはん**　あぶら さとう　でんぷん	しらたき　**ねぎ**　はくさい ほうれんそう　しょうが ごぼう　にんじん　えだまめ	644	32.6	799	40.1
20	木	コッペパンスライス セレクトドリンク （コーヒーミルク・りんごジュース・おちゃ）	ホワイトシチュー チリコンカン いちごのフルーツポンチ	コーヒーミルク　とりにく スキムミルク　ぶたにく ぎゅうにゅう　だいず なまクリーム	コッペパン　あぶら じゃがいも　バター こむぎこ　さとう　でんぷん	りんごジュース　りょくちゃ たまねぎ　にんじん　にんにく しょうが　トマト　おうとうかん りんごかん　**いちご**	600	20.1	853	32.6
21	金	ごはん 牛乳	わかめスープ はるまき チンジャオロース	ぎゅうにゅう　とりにく とうふ　わかめ はるまき　ぶたにく	**ごはん**　あぶら　ごま さとう　でんぷん ラーゆ	たまねぎ　にんにく　しょうが たけのこ　ピーマン	629	23.9	801	29.4
25	火	じごなうどん 牛乳	にくじるうどん（しる） ココアあげパン こまつなのごまびたし	ぎゅうにゅう　ぶたにく あぶらあげ　こんぶ	じごなうどん　あぶら コッペパン　ココア さとう　ごま　ごまあぶら	にんじん　**ねぎ** こまつな　キャベツ	658	26.7	837	32.9
26	水	ごはん 牛乳	とんじる さけのみそマヨやき だいこんサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく とうふ　**みそ** さけ	**ごはん**　あぶら　じゃがいも エッグフリーマヨネーズ さとう　ごまあぶら	ごぼう　にんじん　こんにゃく **ねぎ**　だいこん　**きゅうり**	584	27.6	725	33.5
27	木	フラワーロール 牛乳	ポークビーンズ コーンコロッケ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう　ぶたにく だいず	フラワーロール　あぶら じゃがいも　さとう コーンコロッケ　マカロニ	にんにく　たまねぎ　にんじん トマト　キャベツ　きゅうり	630	23.9	818	30.2
28	金	ごはん 乳酸菌飲料 (ストロベリー)	てづくりこめこいりカレー とりにくのパンこやき ブロッコリーサラダ おいわいケーキ（中３のみ） 8の付く日は「米粉の日」	にゅうさんきんいんりょう ぶたにく　チーズ ヨーグルト　とりにく	**ごはん**　あぶら　じゃがいも バター　こむぎこ　こめこ くろざとう　ココア　パンこ エッグフリーマヨネーズ　さとう 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 ブロッコリー　とうもろこし キャベツ　**だいこん**	682	27.0	865	33.7
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？		※**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	636	25.9	811	32.5

◎栄養量はﾊ訂成分表で計算しています。

★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/