



2月学校給食献立予定表

今月の目標

よく食べて
かぜにまけないからだをつくらう

平成 28 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			
		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	からだのちようしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
1	水	ごはん 牛乳	てづくりハッシュドポーク とりにくのこうみやき こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら ココア パター さとう こむぎこ グラニューとう オリーブオイル ごまあぶら	たまねぎ にんにく きゅうり にんじん エリンギ こんにゃく もやし	694	29.4		
2	木	しよくパン 牛乳	ホルシチ おさかなナゲット (小2中3) フルーツヨーグルトあえり りんごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく なまクリーム ヨーグルト おさかなナゲット	しよくパン あぶら じゃがいも パター ナタデココ りんごジャム	にんにく セロリー キャベツ たまねぎ にんじん りんごかん ももかん みかんかん	645	25.3		
3	金	ごはん 牛乳	にくじゃが こいわしフライ (小1中2) ごぼうサラダ ぶくまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく こいわしフライ ぶくまめ みそ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま さんおんど	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ しらたき ごぼう キャベツ コーン	708	23.8		
6	月	ずめし (セルフてまきずし) 牛乳	みそしる のり うめしそ いかスティック (小2中3) きゅうりスティック (小2中2)	ぎゅうにゅう あぶらあげ いかスティック のり	ずめし じゃがいも あぶら	ねぎ うめしそ きゅうり	600	23.0		
7	火	じこなうどん 牛乳	おろしうどん (しる) きんとときまめのあまに ひじきとじゃこのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ きんとときまめ ごま ひじき ちりめんじゃこ	じこなうどん あぶら さとう ごまあぶら ごま	こまつな ねぎ だいこん ほししいたけ にんじん きゅうり コーン	608	24.7		
8	水	ごはん 牛乳	なめこじる さけのみそマヨネーズやき れんこんとぶたにくのきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ みそ さけ ぶたにく	ごはん マヨネーズ (エッグフリー) ごまあぶら あぶら さとう ごま	なめこ だいこん ねぎ こまつな にんじん れんこん こんにゃく	628	27.2		
9	木	くろパン 牛乳	はくさいのクリームスープ フランクフルトのケチャップソースかけ さくさくサラダ・たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ スキムミルク パター なまクリーム フランクフルト	くろパン こめ さとう ごま ドレッシング あぶら	たまねぎ にんじん はくさい トマトかん キャベツ きゅうり れんこん	710	24.2		
10	金	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 ひじきぎょうざ (小2中2) ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじきぎょうざ	ごはん あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ラーゆ	しょうが にんにく ねぎ にんじん たけのこ いら だいずもやし こまつな	672	26.6		
13	月	ちやめし 牛乳	にくみおでん ちくわのしそべあげ (小1中2) こうまのたし・あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう がんもどき うすらたまご こんぶ ちくわ あおのり	ちやめし じゃがいも さとう こむぎこ あぶら ごま ドレッシング	だいこん こんにゃく こまつな にんじん もやし	698	26.5		
14	火	ホットちゅうかめん 牛乳	わかめラーメン (しる) ハートのコロック・ソース はるさめサラダ	ぎゅうにゅう なると わかめ やきぶた	ホットちゅうかめん あぶら ごまあぶら コロック さとう はるさめ ラーゆ	にんじん こまつな ねぎ キャベツ きゅうり コーン	628	21.9		
15	水	ごはん 牛乳	みそしる にくだんごのあますあんかけ (小2中3) きりほしだいこんのジャキジャキそぼろ	ぎゅうにゅう あぶらあげ にくだんご ぶたにく とりにく	ごはん あぶら さとう でんぷん	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ きりほしだいこん コーン こまつな	702	27.3		
16	木	はちみつパン 牛乳	ぶわぶわスープ やきそば フルーツあんにと豆腐	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご ぶたにく	はちみつパン むしちゅうかめん あぶら じゃがいも パンこ あんいんせりー グラニューとう	にんじん たまねぎ コーン キャベツ パインかん りんごかん ももかん れもんかじゅう	632	22.8		
17	金	ごはん 牛乳	チキンカレー だいずとこざかなのシャリシャリあげ もやしのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ パター ヨーグルト かたくちいわし だいず	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ くるぎとろ ココア でんぷん さとう ごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん オニオンソテー トマトかん すりおろしりんご きゅうり もやし コーン	718	28.6		
20	月	ごはん 牛乳	みそしる わふうオムレツ ぶたにくとひじきのいためもの	ぎゅうにゅう とうふ オムレツ ぶたにく ひじき	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ しめじ	619	21.4		
21	火	じこなうどん 牛乳	にくじるうどん (しる) ココアあげパン ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ ミックスビーンズ	じこなうどん コッペパン あぶら ココア さとう オリーブオイル	にんじん ねぎ キャベツ	671	23.7		
22	水	ごはん 牛乳	はっほうさい にらまんじゅう ほんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご にらまんじゅう	ごはん あぶら でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ チンゲンサイ ほんかん	634	20.0		
23	木	こどもパン (セレクトドリンク) コーヒーマルク みかんジュース	コーンスープ ハンバーグデミソースかけ ジャキジャキキャベツ	ぎゅうにゅう コーヒーマルク (セレクト) ベーコン なまクリーム ハンバーグ だいず	こどもパン あぶら パター こむぎこ さとう オリーブオイル	にんじん たまねぎ コーン エリンギ キャベツ みかんジュース (セレクト)	691	25.9		
24	金	ごはん 牛乳	かわじまこじる スタミナすったて丼 きゅうりもみ かわべえゼリー	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	ごはん あぶら さとうも ごま さとう いちごゼリー	にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ はくさい ねぎ たまねぎ しょうが にんにく きゃうり	629	27.6		
27	月	ごはん 牛乳	なまあげとだいこんのみそに いかにしせんぶうやき キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ いか	ごはん あぶら でんぷん ごま さとう ごまあぶら	にんじん だいこん こんにゃく キャベツ きゅうり しょうが ねぎ	658	29.8		
28	火	ホットちゅうかめん 牛乳	しょうゆラーメン (しる) しゅうまい (小2中2) いちご (小2中2) 中3セレクトデザート	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 カップデザート (中3)	にんにく もやし こまつな ねぎ コーン いちご オレンジ (中3)	586	26.6		
20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	669	26.6
							学校給食摂取基準	843	33.0	
								640	24 (18~32)	
								820	30 (25~40)	

24日(金) スタミナすったて丼

川島町ごはん料理コンテストでグランプリを受賞した、南間 奈津美様の作品「スタミナすったて丼」を給食で実施するためにアレンジさせていただきました。ごはんの上に、みそで味付けしたお肉ときゅうりもみをのせて食べます。この日の給食は、郷土食の「呉汁」と、パッケージにかわべえが印刷された「かわべえゼリー (いちごのゼリー)」を組み合わせ、川島町の色を



食材の使用予定産地について

★食材の使用予定産地・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 <http://www.town.kawajima.saitama.jp/>