

2月 献立表

片品村学校給食センター TEL58-2554

日	曜日	もくひょう パランスの良い食事をしよう (すききらいなくたべよう) 献立名	赤色の中間の食品		緑色の中間の食品		黄色の中間の食品		栄養価	
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	1人1日 kcal	たんぱく質 g
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	上段 小学生	下段 中学生
3	月	筋分行事食 ごはん、牛乳、 いわしの蒲焼き、 磯あえ、 けんちん汁、福豆	いわし、豚肉、 豆腐、大豆	牛乳、 のり、昆布	ほうれん草、 人参	キャベツ、きゅうり、 えのき、ごぼう、 大根、ねぎ	米、片栗粉、砂糖、 じゃが芋、 こんにゃく	油	642 820	28.6 35.2
4	火	山菜うどん、ショア、 もち米つき肉団子(1、2、3こ)、 大根きんぴら、 おにまん	鶏肉、なると、 油揚げ、 肉団子	ショア、 牛乳	せり、人参	わらび、たけのこ、 きくらげ、ぜんまい、 ねぎ、大根、 しいたけ	麺、砂糖、 もち米、 小麦粉、 さつま芋	油、ごま、 バター	694 894	23.9 29.9
5	水	天津飯(ごはん、玉子焼き)牛乳、 中華旨煮、 厚揚げの中華スープ、りんご	卵、かまぼこ、 豚肉、厚揚げ、 なると	牛乳、 わかめ	小松菜、 人参	玉ねぎ、えのき、 たけのこ、 ヤングコーン、 しいたけ、白菜、 きくらげ、りんご	米、砂糖、 片栗粉、 じゃが芋、 春雨	油、 ごま油	658 803	25.2 30.3
6	木	初午行事 茶めし、牛乳、 豆腐ハンバーグのあんかけ、 こぎつね炒め、 あずか汁、初午だんご	豆腐ハンバーグ、 油揚げ、 鶏肉、みそ	牛乳	豆腐、人参、 小松菜	大根、ゆず、 しいたけ、白菜、 ごぼう	米、砂糖、 片栗粉、白滝、 白玉団子、黒糖	油、 ごま油、 バター	647 827	25.9 31.4
7	金	ソイ丼、牛乳、 大根ときゅうりの昆布あえ、 なめこ汁、プリン	鶏ひき肉、 大豆、みそ、 ベーコン、 豆腐	牛乳、 昆布	人参、小松菜、 ほうれん草	玉ねぎ、大根、 きゅうり、白菜、 なめこ、ねぎ	米、いんげん豆、 えんどう豆、 ひよこ豆、 砂糖、プリン	油、 ごま	671 803	25.9 30.7
10	月	ごはん、牛乳、 鶏の唐揚げ(2、3こ)、 中華サラダ、 豆腐のみそ汁、はるか	唐揚げ、 くらげ、豆腐、 みそ	牛乳、 わかめ	人参	もやし、きゅうり、 ねぎ、はるか	米、 砂糖	油、 ごま油	658 871	23.1 29.5
12	水	かだしなの日 ごはん、牛乳、 さばのスタミナ焼き、 煮浸し、ふろふき大根、 呉汁	さば、油揚げ、 鶏肉、大豆、 豆乳、みそ	牛乳	ほうれん草、 人参、 小松菜	白菜、もやし、 大根、ごぼう	米、砂糖、片栗粉、 さつま芋、 じゃが芋、 こんにゃく	ごま、 油	644 822	32.1 39.6
13	木	ブランコッペパン、牛乳、 里芋のグラタン、 イタリアンサラダ、 チキンヌードルスープ	ベーコン、 鶏肉	牛乳、 チーズ	ブロッコリー、 人参、 ほうれん草	玉ねぎ、キャベツ、 きゅうり、大根、 コーン、白菜	パン、里芋、 じゃが芋、パン粉、 砂糖、 スパゲッティ、 じゃが芋	油	675 838	29.3 36.8
14	金	ピラフ、牛乳、 シーザーサラダ、 たまごスープ、 ちょこっとデザート	ハム、いか、 えび、卵	牛乳、 チーズ	人参、 パプリカ、 パセリ、 かぼちゃ	グリーンピース、 コーン、キャベツ、 きゅうり、白菜、 玉ねぎ、枝豆、 マッシュルーム	米、 砂糖、 チョコケーキ	油、 マヨネーズ	669 795	25.9 30.7
17	月	ごはん、牛乳、 揚げぎょうざ(2、3こ)、 肉じゃが、 はくさいのみそ汁、えび豆	ぎょうざ、 鶏ひき肉、 豚肉、みそ、 大豆	牛乳、 わかめ、 桜えび	人参、 いんげん	玉ねぎ、 白菜、ねぎ	米、じゃが芋、 白滝、砂糖	油	657 861	23.9 29.8
18	火	中学3年生受験応援給食 勝つ(カツ)カレーライス、牛乳、 こんにゃくサラダ、 やきりんご	豚肉、 メンチカツ	牛乳	人参	玉ねぎ、キャベツ、 もやし、枝豆、 りんご	米、麦、 じゃが芋、砂糖、 こんにゃく	油、 生クリーム	734 900	22.9 27.4
19	水	ごはん、牛乳、 家常豆腐、 中華風漬物、 中華コーンスープ、でこぼん	厚揚げ、鶏肉、 みそ、 ハム、卵、 なると	牛乳	人参、 ほうれん草	しいたけ、れんこん、 グリーンピース、 キャベツ、きゅうり、 白菜、玉ねぎ、でこぼん、 もやし、コーン	米、砂糖、 片栗粉	油、 ごま、 ごま油	636 805	26.0 31.9
20	木	ミルクパン、牛乳、 ポテトカップ焼き、 ツナサラダ、 コンソメスープ	ウインナー、 ツナ、鶏肉	牛乳、 チーズ	パプリカ、 人参、小松菜、 パセリ	キャベツ、きゅうり、 大根、もやし、 コーン	パン、じゃが芋、 いんげん豆、 えんどう豆、 ひよこ豆、 砂糖	マヨネーズ、 オリーブ油	635 854	25.0 32.4
21	金	ごはん、牛乳、 いわしの梅煮、 大豆入り切り干し大根のため、 豚汁、あまなつせりー	いわし、大豆、 油揚げ、豚肉、 豆腐、みそ	牛乳	人参	切干大根、えのき、 枝豆、しいたけ、 大根、ごぼう、 ねぎ	米、砂糖、 こんにゃく、 ゼリー	油	692 872	29.4 36.1
25	火	中学3年生リクエスト給食 黒パン、牛乳、 コロッケ、 春雨サラダ、 ブラウンシチュー、フルーツポンチ	鶏肉	牛乳	人参、 ほうれん草、 パセリ	きゅうり、 しめじ、玉ねぎ、 枝豆、バナナ、 みかん、パイナップル、もも	パン、コロッケ、 春雨、砂糖、 さつま芋、 じゃが芋	ごま油、 油	723 910	24.8 30.8
26	水	スープパスタ、牛乳、 バジルチーズ玉子焼き、 キャベツのサラダ	あさり、いか、 えび、 ベーコン、 卵	牛乳、 チーズ	人参、 パプリカ、 パセリ、 かぼちゃ、 バジル	玉ねぎ、 グリーンピース、 マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、 コーン	スパゲッティ、 じゃが芋	バター、 オリーブ油、 マヨネーズ	653 800	31.4 38.6
27	木	ごはん、牛乳、 あじのフライ、 コーンポールフライ、 筑前煮、大根のみそ汁	あじ、卵、鶏肉、 竹輪、 油揚げ、みそ	牛乳、 わかめ、 スキムミルク	人参、 いんげん	たけのこ、れんこん、 ごぼう、しいたけ、 大根、ねぎ、 コーン、玉ねぎ	米、小麦粉、 パン粉、里芋、 こんにゃく、 砂糖	油、バター	670 854	29.7 36.3
28	金	ビビンバ丼、ショア、 三色ナムル、 トッポキスープ	鶏肉、豚肉、 卵、大豆	ショア	ほうれん草、 人参、 パプリカ	玉ねぎ、ぜんまい、 もやし、きゅうり、 枝豆、 白菜、キムチ	米、砂糖、 もち	油、 ごま油	636 801	28.0 34.3

*お魚料理には骨がありますので注意してたべましょう

*都合により材料や献立の変更等がある場合があります

(平均食塩相当量)

小学生

中学生

2.4g

3.1g

◇今月の地産産物食材 : 米・牛乳・卵・ほうれん草・小松菜・しいたけ・こんにゃく・白菜・ねぎ・豚肉・鶏肉などです。