



2月分学校給食献立予定表



棚倉町学校給食センター

日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	栄養成分表示									
			あか おもに体をつくる食品	みどり おもに体の調子を整える食品	き おもにエネルギーになる食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩						
						kcal	g	g	g			
3 / 月	節分献立 近幼	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 豚汁 豆のサラダ 福豆（幼…卵ポ一口）	牛乳	いわし切り身	枝豆	ブロッコリー	ごはん	こんにやく	500	20.3	18.1	1.60
			大豆	豚肉	きゅうり	コーン	油	さとう	700	27.1	23.5	2.00
			豆腐	福豆	にんじん	大根	ごま	じゃがいも	834	32.3	27.0	2.40
			みそ		ごぼう	ねぎ	ごま油					
4 / 火		ごはん 牛乳 ホッケ塩焼き 大根のみそ汁 もやしのひき肉炒め	牛乳	ほっけ切り身	にんじん	もやし	ごはん	じゃがいも	385	15.8	10.2	1.50
			豚肉	大豆	にら	大根	マロニー	片栗粉	596	23.7	16.2	2.00
			油揚げ	わかめ			ごま油	705	27.4	17.9	2.30	
			みそ									
5 / 水		背割れコッペパン 牛乳 スラッピージョー コンソメスープ コーンサラダ	牛乳	豚肉	たまねぎ	マッシュルーム	コッペパン	油	396	17.6	15.1	1.90
			鶏肉		パセリ	にんじん	パン粉	じゃがいも	617	26.4	22.3	2.60
					きゅうり	ブロッコリー		730	30.5	24.8	3.10	
					キャベツ	ほうれん草						
6 / 木		ごはん 牛乳 きのこ信田 厚揚げのみそ汁 凍み豆腐の卵とじ	牛乳	きのこ信田	にんじん	ほうれん草	ごはん	さとう	426	19.0	13.8	1.90
			鶏肉	凍豆腐	はくさい	えのき	油		588	25.3	18.0	2.50
			鶏卵	厚揚げ	ねぎ	小松菜		746	31.3	19.7	3.00	
			みそ									
7 / 金	社幼 近幼	しょうゆラーメン ぎょうざ 牛乳 大根のナムル	牛乳	なると	メンマ	ねぎ	中華めん	ごま油	409	17.5	11.5	2.10
			豚肉	ぎょうざ	にんじん	もやし	さとう	ごま	588	25.3	18.0	2.50
					小松菜	きゅうり		746	31.3	19.7	3.00	
					大根	ほうれん草						
10 / 月		ごはん 牛乳 ショーロンポー トックスープ 豚キムチ	牛乳	ショーロンポー	はくさい	にら	ごはん	ミニトック	452	15.3	14.4	1.70
			豚肉	鶏肉	ねぎ	はくさいキムチ	ごま	さとう	660	22.2	20.0	2.00
			鶏卵		干しいたけ	にんじん	ごま油	832	27.0	26.0	2.60	
					大根	小松菜						
12 / 水		ココア揚げパン 肉団子 アルファベットスープ 牛乳 イタリアンサラダ	牛乳	ウインナー	キャベツ	コーン	コッペパン	油	399	13.7	15.5	1.50
			肉団子		大根	きゅうり	さとう	アルファベットマカロニ	685	24.0	26.3	2.40
					ブロッコリー	たまねぎ		819	27.6	30.7	2.80	
					マッシュルーム	にんじん	パセリ					
13 / 木		ごはん 牛乳 さばのごまヨ焼き かき玉みそ汁 大根サラダ	牛乳	さば切り身	大根	きゅうり	ごはん	ごま	397	15.7	13.5	1.60
			わかめ	鶏卵	にんじん	たまねぎ			608	23.3	20.0	2.10
			豆腐	みそ	ほうれん草			715	26.7	22.3	2.50	
14 / 金	バレンタイン 献立	ごはん 牛乳 ハートのハンバーグ ポークビーンズ さつまいもサラダ	牛乳	ハートのハンバーグ	きゅうり	たまねぎ	ごはん	さとう	527	18.9	14.4	1.60
			チキンハム	ミックスビーンズ	にんじん	パセリ	さつまいも	じゃがいも	738	25.5	19.8	2.00
			大豆	豚肉			油	869	29.8	21.9	2.30	
17 / 月	近小	ごはん 牛乳 白身魚の三味焼き けんちん汁 ほうれん草のごまあえ	牛乳	ホキ切り身	ねぎ	ほうれん草	ごはん	こんにやく	394	17.1	10.6	1.60
			みそ	豆腐	もやし	にんじん	ごま	さとう	600	25.2	16.1	2.00
			油揚げ		ごぼう	大根	じゃがいも	711	29.5	17.8	2.40	
					はくさい							
18 / 火	かみかみ献	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグおろしソース れんこんのきんぴら 小松菜のみそ汁	牛乳	豆腐ハンバーグ	大根	れんこん	ごはん	じゃがいも	374	13.5	7.9	1.7
			油揚げ	鶏肉	にんじん	いんげん	さとう	油	626	21.9	15.7	2.6
			みそ		小松菜			749	25.9	17.9	3.1	



2月分学校給食献立予定表



日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか おもに体をつくる食品		みどり おもに体の調子を整える食品		き おもにエネルギーになる食品		栄養成分表示				
			エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩							
									kcal	g	g	g	
19 / 水	中学校 希望献立	黒糖コッペパン 牛乳	牛乳	鶏肉	バナナ	パイン缶	黒糖コッペパン	ごま油	487	18.3	16.8	2.10	
		フルーツクレーミー	ヨーグルト	豚肉	みかん缶	りんごダイス	片栗粉	油	743	29.0	24.9	2.90	
		鶏肉のから揚げ 肉みそスープ	ホイップ	みそ	黄桃	はくさい ねぎ	春雨	カクテルゼリー	900	34.9	28.8	3.60	
20 / 木		キムチチャーハン 牛乳	牛乳	いり玉子	たけのこ	ねぎ	ごはん	ワンタン	396	16.0	13.2	2.10	
		わかめサラダ	豚肉	かぼちゃシューマイ	はくさいキムチ	もやし	油	ごま油	651	24.3	19.7	2.60	
		ワンタンスープ	わかめ	なると巻	大根	にんじん	さとう	ごま	711	26.5	21.0	3.00	
21 / 金		スパゲッティミートソース 牛乳	牛乳	鶏肉	たまねぎ	にんじん	スパゲティ麺	オリーブ油	485	22.3	17.2	1.90	
		オムレツ	豚肉	オムレツ	パセリ	マッシュルーム	さとう		660	30.2	23.8	2.20	
		ブロッコリーサラダ			ダイストマト缶	ブロッコリー			850	38.0	27.5	2.70	
25 / 火	社小 高小 棚幼	ごはん 牛乳	牛乳	豚肉	ねぎ	にんじん	ごはん	片栗粉	429	15.4	15.5	1.80	
		ごぼうサラダ	厚揚げ	みそ	たけのこ	干しいたけ	ごま油	油	634	22.1	21.6	2.30	
		わかめスープ	ツナ	わかめ	きゅうり	ごぼう			745	25.4	24.0	2.70	
26 / 水		コッペパン 牛乳	牛乳	鶏肉	たまねぎ	いんげん	コッペパン	いちごジャム	426	20.5	12.7	1.70	
		いちごジャム	ヨーグルト	ベーコン	にんじん	ブロッコリー	じゃがいも	油	667	31.2	20.2	2.40	
		リヨネーズポテト			マッシュルーム	さつまいも	ベシヤメルルウ		802	37.5	22.9	2.90	
27 / 木	受験生応援 献立	たれカツ丼 牛乳	牛乳	ロースカツ	れんこん	にんじん	ごはん	じゃがいも	462	16.8	15.3	1.90	
		白菜のみそ汁	豆腐	わかめ	きゅうり	キャベツ	油	さとう	680	24.6	21.6	2.30	
			みそ		はくさい		ごま		783	26.7	23.8	2.70	
28 / 金		麦ごはん 牛乳	牛乳	豚肉	たまねぎ	にんじん	麦ごはん	カレールウ	507	16.8	13.8	1.60	
		グリーンサラダ	ヨーグルト		グリーンピース	トマトピューレ	じゃがいも	油	773	24.7	22.4	2.80	
					おろしりんご	キャベツ			903	27.7	24.9	3.40	
							合計:18食		1か月平均	435	17.2	13.8	1.70
									657	25.3	20.5	2.30	
									783	29.5	23.2	2.70	

※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。
 ※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。
 ※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。(TEL33-3438)