

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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
2 / 月		ごはん 県産鶏つくね どさんこ汁 牛乳 塩昆布和え	牛乳 ベーコン みそ 県産鶏つくね 豚肉 塩昆布	にんじん もやし コーン たまねぎ キャベツ 大根	ごはん 油 バター じゃがいも	394 652 743	14.3 24.3 26.6	12.1 21.3 22.2	1.6 2.2 2.5
3 / 火	近幼 節分 どんたて	ごはん いわしかば焼き さつまいも汁 牛乳 豆のサラダ 福豆(幼…ポーロ)	牛乳 大豆 豆腐 みそ いわし切り身 豚肉 福豆	枝豆 きゅうり にんじん ごぼう ブロッコリー コーン 大根 ねぎ	ごはん 油 ごま ごま油 さつまいも さとう つきこん 福豆(ポーロ)	514 718 853	20.2 27.0 32.1	18.1 23.5 27.0	1.6 2.0 2.4
4 / 水		背割れコッペパン スラッピージョー コンソメスープ 牛乳 コーンサラダ	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉	たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ マッシュルーム トマト缶 きゅうり ブロッコリー	コッペパン 油 パン粉 じゃがいも	396 617 731	17.6 26.5 30.6	15.1 22.3 24.8	1.8 2.5 2.9
5 / 木		ごはん きのこ信田 じゃがいものみそ汁 牛乳 凍み豆腐の卵とじ	牛乳 鶏肉 鶏卵 みそ きのこ信田 凍豆腐 豆腐	にんじん はくさい 小松菜 ほうれん草 ねぎ	ごはん 油 じゃがいも さとう	425 624 723	18.6 25.5 28.7	12.8 18.1 19.6	1.9 2.2 2.5
6 / 金	近幼	親子うどん もちもちおいも 牛乳 ほうれん草の磯あえ	牛乳 鶏卵 油揚げ のり 鶏肉	ほうれん草 にんじん ねぎ キャベツ 干しいたけ	ソフトめん ごま もちもちおいも 油	523 678 832	23.9 31.3 37.6	18.3 23.6 25.1	2.0 2.5 2.9
9 / 月		ごはん ショーロンポー 春雨スープ 牛乳 豚キムチ	牛乳 豚肉 ショーロンポー 鶏肉	はくさい ねぎ キャベツ しめじ にら キムチ 小松菜	ごはん ごま ごま油 春雨 さとう	411 609 768	13.4 20.1 24.2	14.0 19.6 25.4	1.6 1.9 2.5
10 / 火		ごはん ほっけ塩焼き 大根のみそ汁 牛乳 もやしのひき肉炒め	牛乳 豚ひき肉 厚揚げ みそ ほっけ切り身 大豆 わかめ	にんじん にら もやし 大根	ごはん マロニー ごま油 じゃがいも 片栗粉	391 601 706	17.6 25.7 29.6	10.8 16.8 18.6	1.7 2.2 2.6
11 / 水		建国記念日							
12 / 木		ごはん ヤンニョムチキン 卵スープ 牛乳 リヨネーズポテト	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏卵	たまねぎ にんじん はくさい いんげん 小松菜	ごはん さとう ごま 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも	412 622 734	16.6 24.7 28.8	11.4 17.3 19.2	1.6 2.2 2.5
13 / 金	社幼 バレンタイン 献立	ごはん ハート型ハンバーグ コーンスープ 牛乳 ブロッコリーサラダ エクレア	牛乳 ハート型ハンバーグ	ブロッコリー にんじん コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	ごはん さとう エクレア じゃがいも	430 623 726	14.6 20.6 23.7	12.5 17.4 18.5	1.7 2.1 2.5
16 / 月	近小	ごはん 白身魚の三味焼き けんちん汁 牛乳 キャベツのごま和え	牛乳 豆腐 みそ 白身魚切り身 油揚げ	ねぎ もやし ごぼう はくさい キャベツ にんじん まいたけ 大根	ごはん ごま じゃがいも つきこん さとう 油	394 600 711	16.9 25.0 29.2	10.1 15.6 17.2	1.5 1.9 2.2
17 / 火		キムチチャーハン ほうれん草入りぎょうざ ワンタンスープ 牛乳 わかめサラダ	牛乳 豚肉 わかめ なると いり玉子 ほうれん草入りぎょうざ 豚ひき肉	たけのこ キムチ きゅうり もやし ねぎ 大根 にんじん 小松菜 メンマ	ごはん 油 ワンタン	403 678 738	16.2 25.2 27.3	13.2 20.8 22.1	1.8 2.4 2.7



2月分学校給食献立予定表



日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	献立			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 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g					
18 / 水	かみかみ 献立	きなこ揚げパン 肉団子 野菜スープ	牛乳 肉団子	きなこ ツナ	きゅうり ごぼう たまねぎ	にんじん キャベツ	コッペパン 油	さとう じゃがいも	424 690 815	15.8 26.8 31.0	19.5 28.6 32.1	1.7 2.7 3.2		
19 / 木		ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 油揚げのみそ汁	牛乳 塩こうじ 油揚げ	鶏肉 豚肉 みそ	キャベツ たまねぎ 小松菜 はくさい	にんじん もやし ねぎ	ごはん ごま油	じゃがいも 油	393 602 708	16.8 24.9 29.0	11.0 16.7 18.5	1.7 2.1 2.5		
20 / 金		しょうゆラーメン 揚げぎょうざ	牛乳 豚肉	ぎょうざ なると	大根 にんじん メンマ もやし	ほうれん草 きゅうり ねぎ 小松菜	中華めん ごま油 ごま	油 さとう	416 597 757	17.5 25.3 31.3	12.3 19 20.9	2.1 2.5 3.0		
23 / 月		天皇誕生日												
24 / 火	社小 高小	ごはん 厚揚げのマーボー炒め ほうれん草のおかかマヨ和え	牛乳 厚揚げ ちくわ 豆腐	豚ひき肉 みそ かつお節 わかめ	ねぎ たけのこ ほうれん草 たまねぎ	にんじん 干しいたけ もやし コーン	ごはん ごま油	片栗粉 油	404 606 714	15.0 21.9 25.2	12.9 18.5 20.5	1.8 2.2 2.6		
25 / 水		黒糖コッペパン キッシュ クリームシチュー	牛乳 ツナ	キッシュ 鶏肉	きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム	キャベツ コーン ブロccoli	黒糖コッペパン ごま 油	ベシヤメルルウ じゃがいも	442 677 805	19.4 28.5 33.5	16.2 23.3 26.0	1.7 2.4 2.9		
26 / 木	受験生応援 献立	ごはん たれカツ 白菜のみそ汁	牛乳 豆腐 みそ	とんかつ わかめ	レンコン きゅうり はくさい	にんじん キャベツ	ごはん 油 ごま	応援デザート さとう じゃがいも	502 720 862	16.8 24.7 27.4	15.3 21.6 26.4	1.9 2.4 2.7		
27 / 金		麦ごはん おさかなナゲット ポークカレー	牛乳 豚肉	おさかなナゲット	ミニトマト にんじん トマトピューレ	たまねぎ グリーンピース	麦ごはん じゃがいも	カレールー 油	464 731 855	14.7 24 26.8	15.7 25.2 27.5	2.0 2.7 3.1		
※ 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)									合計:18食	1か月平均	429 646 765	16.9 25.1 29.0	13.9 20.5 22.9	1.7 2.2 2.6