



2月 学校給食献立表



日向市学校給食センター

小 中

A	こんだてめい	力や熱になるもの (黄)		血、骨、肉になるもの (赤)		体の調子を整えるもの (緑)		エネルギー たんぱく 脂質	エネルギー たんぱく 脂質
2月	むぎごはん ぎゅうにゅう なめらかワンのスープに きくらげのすのもの		こむぎこ あぶら でんぶん さとう さといも はるさめ こま		だいず ぶたにく あつあげ	だいこん キャベツ たまねぎ こまつな しょうが あおねぎ きくらげ きゅうり にんじん	602 19.5 14.6	704 22.2 15.9	
3火	マヨネーズパン ぎゅうにゅう トマトなべ スパゲティサラダ	 マヨネーズパン	じゃがいも スパゲティ ドレッシング		ミートボール チーズ とりにく	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ トマト きゅうり ほうれんそう	601 23.0 23.2	741 27.5 27.7	
4水	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき そえやさい こじる せつぶんめ		こめこ さとう こくとう		いわし だいず とうふ みそ	もやし たまねぎ にんじん ごぼう えのき あおねぎ	710 34.0 19.0	828 39.3 21.1	
5木	こめこパン ぎゅうにゅう とりにくとやさいのようふうにこみ マリンサラダ		あぶら さとう		とりにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん かぼちゃ パセリ きゅうり	578 30.0 20.5	659 34.3 22.8	
6金	マーボーはくさいどん ぎゅうにゅう BLTスープ		ごまあぶら さとう でんぶん		ぶたにく みそ ベーコン たまご	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい にら にんじん トマト レタス	601 21.5 19.3	703 24.5 21.7	
9月	むぎごはん ぎゅうにゅう ゆずみそチキン そえやさい みぞれじる		さとう オリーブオイル ドレッシング さといも		とりにく みそ あつあげ	ゆず ブロッコリー にんじん だいこん なめこ はくさい あおねぎ	614 26.9 18.7	719 31.1 20.9	
10火	こくとうパン ぎゅうにゅう かぶとさといものクリームに こぼろサラダ		あぶら さといも こめこ ドレッシング		とりにく だいず とうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん かぶ しめじ アスパラガス ごぼう きゅうり	654 28.4 20.3	740 32.2 22.5	
12木	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう ごちくあんかけラーメン こぼろドレッシングサラダ デザート		ごまあぶら でんぶん あぶら ちゅうかめん ドレッシング デザート		ぶたにく ハム	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ きゅうり だいこん コーン	591 24.3 19.7	721 29.2 22.7	
13金	むぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ちゅうかコーンスープ		あぶら さとう でんぶん ごまあぶら		ぎゅうにく とりにく とうふ	しょうが たけのこ あか・き・みどりピーマン にんじん コーン ほうれんそう	623 26.2 19.9	729 30.2 22.4	
16月	ボークカレー ぎゅうにゅう フルーツポンチ		だいずバター こむぎこ あぶら じゃがいも ゼリー		ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん りんご グリンピース もも みかん バイン	650 19.3 16.1	762 21.9 17.8	
17火	ドッグパン ぎゅうにゅう ミートサンド マロニースープ		あぶら さとう パンこ あぶら マロニー		とりにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン ヤングコーン かぼちゃ こまつな	581 24.5 22.1	708 29.1 25.6	
18水	ちゅうかどん ぎゅうにゅう あおのりポテトサラダ		ごまあぶら でんぶん じゃがいも マヨネーズ		ぶたにく いか えび とりにく あおのり	しょうが たまねぎ にんじん はくさい あおめ たまねぎ きゅうり	648 27.7 20.7	759 32.0 23.3	
19木	コッペパン ぎゅうにゅう こんさいみそシチュー へべすドレッシングサラダ ジャム		あぶら じゃがいも こめこ さとう ジャム		とりにく みそ とうにゅう ハム	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん だいこん ブロッコリー きゅうり アスパラガス ほしにんじん へべす	598 25.6 21.0	729 30.4 24.3	
20金	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとカシューナッツのあげに ぶゆやさいのあったかしょうがスー プ		でんぶん あぶら さとう カシューナッツ さといも		とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん あおめ はくさい だいこん しいたけ しょうが	717 26.2 27.1	843 30.3 31.0	
24火	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう しろごまタンタンうどん おかかあえ		ごまあぶら ごま うどん さとう		ぶたにく みそ うすあげ かつおぶし	しょうが たまねぎ たけのこ しめじ あおねぎ こまつな もやし きゅうり にんじん	580 25.7 22.5	716 30.8 26.3	
25水	むぎごはん ぎゅうにゅう くきわかめのきんぴら カルシウムたっぷりみそしる のり		ごまあぶら さとう		ぶたにく くきわかめ ちくわ とうふ うすあげ みそ とうにゅう のり	れんこん ごぼう にんじん こんにゃく あおめ たまねぎ こまつな せんぎりだいこん	623 26.4 17.2	728 30.3 19.1	
26木	ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくのカレーマヨネーズやき ブロッコリーのドレッシングあえ やさいスープ		マヨネーズ ドレッシング あぶら		とりにく ベーコン	ブロッコリー たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ スッキーニ	659 29.1 30.9	809 34.9 36.4	
27金	むぎごはん ぎゅうにゅう すきやき いとこまぼこともやしのあえもの		あぶら さとう こま		ぎゅうにく やきとうふ かまぼこ	こんにゃく にんじん ごぼう しいたけ はくさい しろねぎ しゅんぎく もやし きゅうり	602 23.6 15.9	704 27.0 17.6	

◎ 献立・及び使用食材は天候などにより変更になることがあります。



★ 12月16日～1月15日に使用した日向市産・県産の食材 ★

もやし・えのき・にんじん（一部有機農産物）・しょうが・キャベツ・きゅうり・ピーマン・にら・だいこん
ほしにんじん・ねぎ（一部有機農産物）・しろねぎ・ほうれんそう・へべすかじゅう・かぶ