



# 2月 献立表



## 北方町学校給食センター

日 曜	給食 主食	献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をつくる	『緑』の食品 おもに体の調子を整える	調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
1 すい 水 ※	ミルクパン	みやざきぎゅう 宮崎牛のビーフシチュー	じゃがいも マーガリン こむぎこ 小麦粉 砂糖	ぎゅうにく なま 牛肉 生クリーム	にんじん たまご 玉ねぎ	おろしにんにく とりから ハセリ デミクラソース トマトピューレ トマトグチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ 塩 こしょう	616 707
		アーモンドサラダ	サラダ油 アーモンド	ロースハム	きゅうり キャベツ にんじん	酢 塩 こしょう	
2 もく 木	ごはん	けんちん汁 <small>節分(せつぶん)メニュー</small>	さいとも いた 里手 板こんにやく サラダ油	とうふ あぶらあ 豆腐 油揚げ	だいこん 大根 にんじん ごぼう ねぎ	厚煎り節 うすくちしょうゆ 料理酒	641 749
		いわし生巻煮 (添えキャベツ)		いわし	(キャベツ)	うすくちしょうゆ	
		せつぶんまめ 節分豆 《中3は3日に提供します》	さいとう 砂糖	だいず 大豆			
3 きん 金	げんりょう 減量 コッペパン	わふう 和風きのこスパゲティ	スパゲティ サラダ油	ベーコン ぶたにく 豚肉	にんじん たまご 玉ねぎ しいたけ えのき ぶなしめじ ねぎ	おろしにんにく 塩 こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	660 765
		れんこんサラダ <small>小1リクエスト</small>	マヨネーズ		れんこん キャベツ きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ	
6 げつ 月	むぎ 麦ごはん	かねんしゃい	いももち	あつあ 厚揚げ	にんじん たまご 玉ねぎ えのき ねぎ	煮干しだし うすくちしょうゆ 塩	633 741
		とりにく 鶏肉のみどころばかし	てまりこんにやく あぶら 砂糖 サラダ油	とりにく 鶏肉 みそ	にんじん だいこん 大根 青豆	おろししょうが 料理酒 こいくちしょうゆ みりん	
7 か 火	ごはん	にく 肉うどん	うどん サラダ油 さいとう 砂糖	ぶたにく 豚肉	しいたけ にんじん たまご 玉ねぎ ねぎ	料理酒 こいくちしょうゆ 厚煎り節 みりん うすくちしょうゆ	629 738
		ちいめん和え	さいとう 砂糖	ちりめん	キャベツ こまつな 小松菜 にんじん	酢 うすくちしょうゆ	
8 すい 水	こくろ 黒糖 パン	かほちゃのミートソース煮	さいとう かつくりこ 砂糖 片栗粉	ぎゅうにく ぶたにく 牛肉 豚肉	かほちゃ にんじん たまご 玉ねぎ グリーンピース	こいくちしょうゆ トマトグチャップ ウスターソース トマトピューレ	616 725
		フロッコリーサラダ	さいとう さいとう 砂糖 サラダ油		フロッコリー きゅうり コーン	酢 こしょう うすくちしょうゆ	
9 もく 木	ポークカレー	<small>ポークカレーの具を ごはんと一緒に食べてください。</small>	じゃがいも マーガリン こむぎこ 小麦粉	ぶたにく 豚肉 チーズ	たまご 玉ねぎ にんじん グリーンピース	おろししょうが おろしにんにく とりから 塩 ウスターソース こいくちしょうゆ トマトグチャップ すりおろしりんご カレー粉 チャツネ	646 757
		きんかんサラダ	あぶら さいとう サラダ油 砂糖		キャベツ きゅうり きんかん	塩 こしょう 酢 うすくちしょうゆ	
10 きん 金	キャロット パン	クリームスパゲティ	スパゲティ サラダ油 マーガリン 小麦粉	ぶたにく 豚肉 イカ えび ぎゅうにゅう 牛乳	たまご 玉ねぎ にんじん エリンギ	とりから ハセリ 塩 こしょう クリームポタージュ	613 704
		ごまドレッシングサラダ	ごまドレッシング	ロースハム	キャベツ ほうれん草 ほうれん草 にんじん		
13 げつ 月	ごはん	わかめスープ 「ハッピーにんじんの日」	ごま	わかめ	たけのこ にんじん たまご 玉ねぎ *HAPPY* しいたけ ねぎ	厚煎り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	689 811
		ヤンニョムチキン (添えキャベツ)	かつくりこ こめこ あぶら さいとう 片栗粉 米粉 揚げ油 砂糖	とりにく 鶏肉	(キャベツ)	うすくちしょうゆ おろししょうが すりおろしりんご トマトグチャップ うすくちしょうゆ コチジャン おろしにんにく (うすくちしょうゆ)	
14 か 火	むぎ 麦ごはん	おでん	さいとも いた 里手 板こんにやく	とりにく あつあ こんぶ 鶏肉 厚揚げ 昆布 うずらの卵 さつまあげ	にんじん だいこん 大根	厚煎り節 うすくちしょうゆ みりん	616 721
		おかか和え	さいとう 砂糖 ごま	かつお節	もやし ほうれん草 ほうれん草 キャベツ にんじん	こいくちしょうゆ	
15 すい 水	ハンバーガー (ハンバーガー、キャベツ)	<small>ハンバーガーとキャベツを パンにはさんで食べてください。</small>	バーガーパン パン粉	とりにく 鶏肉	キャベツ	しょうゆ 砂糖 カレー粉	726 845
		ふわふわスープ	じゃがいも パン粉	とりにく たまご 鶏肉 卵 チーズ	にんじん たまご 玉ねぎ コーン	とりから ハセリ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	
		ヨーグルト		ヨーグルト			

日曜日	主食	献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 からだ おもに体をつくる	『緑』の食品 からだ おもに体の調子を整える	調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
地産地消献立ひむかの日							
16 木	ごはん	ほうれん草のみそ汁	じゃがいも	油揚げ みそ	ほうれん草 大根 にんじん えのき	煮干し	708 831
※		県産ぶいのかば焼き (添え野菜)	かたくり 片栗粉	揚げ油 砂糖	ぶり	(もやし にんじん)	
17 金	減量 コッペパン	ジャージャー麺	うどん サラダ油 砂糖	ぎゅうにくぶたにく 牛肉 豚肉 みそ	たけのこ しいたけ 玉ねぎ にんじん もやし ねぎ	おろししょうが こいくちしょうゆ 料理酒 豆板醤	627
		まめまめサラダ	さとう 砂糖	ごま油	だいず 大豆 ロースハム	あおまめ 青豆 キャベツ にんじん コーン きゅうり	うすくちしょうゆ 酢
19 日	参観日 (弁当・水筒が必要です)						
21 火	親子丼	親子丼の具を ごはんにかけて食べてください。	ごはん 砂糖 サラダ油 片栗粉	とりにく ちくわ たまご	にんじん しいたけ ねぎ 玉ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 料理酒 厚煎り節	623 749
		小1リクエスト かみかみサラダ	さとう 砂糖	ごま油 ごま	ツナ	ごぼう にんじん コーン きゅうり	酢 うすくちしょうゆ
22 水	チーズ パン	チリコンカン	じゃがいも	ぶたにく だいず ひよこ豆 豚肉 大豆 ひよこ豆	たま 玉ねぎ にんじん	ハセリ パフリカ おろしにんにく チリパウダー トマトピューレ トマトペースト ウスターソース こいくちしょうゆ とりから	653 749
		小1リクエスト りんごサラダ	さとう 砂糖	サラダ油	ツナ	りんご キャベツ きゅうり にんじん	酢 うすくちしょうゆ 塩 こしょう
23 木	天皇誕生日						
24 金	揚げパン	コッペパン 揚げ油 アーモンド 砂糖	きな粉			食塩	623 716
		ラビオリスーフ	ラビオリ	ベーコン	しいたけ にんじん 玉ねぎ	ハセリ 厚煎り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	
		日向夏ドレッシングサラダ	ドレッシング		ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり コーン		
27 月	ピビンバ	ピビンバの具を ごはんと混ぜて食べてください。	ごはん 砂糖 ごま油 サラダ油 ごま	ぎゅうにく たまご 牛肉 卵	にんじん もやし ほうれん草	おろしにんにく 塩 料理酒 豆板醤 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	638 747
		小1リクエスト 具だくさんスーフ	じゃがいも サラダ油	ベーコン 大豆	にんじん 玉ねぎ	厚煎り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	
28 火	おむすび (ごはん のり ふいかけ)	小1リクエスト 国語	ごはん	のり		ふりかけ	603 719
		石狩汁	じゃがいも	さけ 鮭 みそ 豆腐	にんじん はくさい 白菜 ねぎ	おろししょうが 煮干しだし 料理酒	
		ごまネースサラダ	ごま マヨネーズ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	うすくちしょうゆ	

- ★ 牛乳(赤の食品)は毎日ついています ★
- ★ 主食は『黄』の食品です ★

以下の栄養素は、ご家庭でも積極的な摂取をお願いします。

- カルシウム(小魚、牛乳・乳製品、ひじき、豆腐等)、
- 鉄分(レバー、あさり、厚揚げ、小松菜等)、
- 食物繊維(麦、野菜、海藻、豆類等)

※2月の平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維	
小学生	643kcal	25.8g	20.5g	341mg	2.5mg	2.2g	6.2g	中学生	750kcal	29.8g	23.2g	365mg	3.1mg	2.7g	7.5g
基準値	650kcal	27.0g	18.0g	350mg	3.0mg	2.0g	5.0g	基準値	830kcal	34.0g	23.0g	450mg	4.0mg	2.5g	6.5g

★はハッピー人参が入っています♪

○2月のしいたけ、大根、ねぎ、白菜、きんかんは北方産を使用する予定です。

★ 国産農畜水産物を活用した学校給食提供事業により、

※印の1日(水)の牛肉は宮崎牛を、16日(木)の魚は県産プリを提供する予定です。おいしく食べて県産品消費を応援しましょう!



きんかんは、皮まで食べられる果物でビタミンCを多く含んでいます。  
昔からのどの薬としての効果もあるといわれています。  
9日(金)のサラダにはきんかんを食べやすい大きさにカットして入れる予定です!お楽しみに♪

北方産のきんかんです