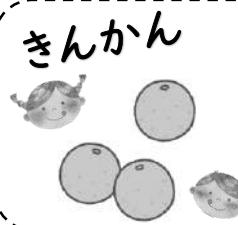




2月献立表

北方町学校給食センター

日曜	主食	献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『白』の食品 おもにからだをつくる	『緑』の食品 おもにからだの調子を整える	調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
		どうして節分に豆をまくの?	五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から魔力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。節分の日は、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか?	きんかん 	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。	17日(火)はきんかんを一人1個出します。 たのむお楽しみに♪	北 方 産
2月	中華スープ 麦ごはん	マロニー ごま油	とりにく 鶏肉	しいたけ にんじん 小松菜 玉ねぎ ねぎ	厚切り節 うすくちょうゆ 塩 塩	602	
	回鍋肉	サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ みそ	たけのこ キャベツ ピーマン にら	おろししょうが おろしにくうすくちょうゆ 料理酒 板板醤	704	
3月	ごはん	さといもいた 里芋 板こんにゃく 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 小松菜	厚切り節 うすくちょうゆ 料理酒	638	
	とりにく 鶏肉の西京焼き (いんげんの和え物)	さとう 砂糖 サラダ油	とりにく 鶏肉 みそ	ねぎ (さやいんげん)	トマトケチャップ おろしにくうすくちょうゆ	740	
	せつぶんまめ 節分豆	せつぶんまめ 節分豆 (大豆)	せつぶんまめ 節分豆 (大豆)				
4月	コッペパン	ポークピーンズ つぼみふっくらサラダ	じゃがいも 砂糖 サラダ油 マヨネーズ	だいす ぶたにく 大豆 豚肉 ハム	たま 玉ねぎ にんじん トマト プロッコリー カリフラワー きゅうり にんじん	バセリフレーク おろしにくトマトケチャップ 塩 こしょう ウスターソース こいくちょうゆ	645
						うすくちょうゆ 塩 塩	743
5月	ごはん	かねんしゅい めひかりのから揚げ (添え野菜)	いももち あぶら 片栗粉	あつあ 厚揚げ めひかり	たま にんじん 玉ねぎ えのき ねぎ (にんじん もやし)	煮干し 食塩 うすくちょうゆ 塩 塩	607 711
6月	コッペパン	ミートソースパゲティ 豆腐とひじきのサラダ	スパゲティ マーガリン ♡ 小1 リクエスト ♡	ぎゅうにく ぶたにく 牛肉 豚肉 だいす ぶた 豚レバー	たま 玉ねぎ にんじん カラーピーマン せんぎ だいこん 千切り大根	おろしにく こしょう 赤ワイン ウスターソース トマトケチャップ デミグラスソース	614 711
			サラダ油 片栗粉 砂糖	とうふ 豆腐 ひじき 鶏肉	きゅうり プロッコリー	酢 塩 こしょう うすくちょうゆ おろしにく	
9月	ごはん	はっぽうさい ハエ豆	サラダ油 片栗粉 砂糖	ぶたにく イカ えび うずらの卵	たま 玉ねぎ チンゲン菜 ヤングコーン はくさい にんじん 白菜 キヌサヤ	おろししょうが うすくちょうゆ オイスターソース	602 704
		まめまめサラダ	さとう 砂糖 ごま油	だいす 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	うすくちょうゆ 酢 塩	
10月	ごはん	♡ 小1 リクエスト ♡ ハヤシライス	こめ むぎ 麦わら こむぎ 小麦粉	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん グリンピース	おろしにく こしょう 赤ワイン ウスターソース トマトケチャップ すりおろしんご デミグラスソース ハヤシライス 酢 塩	624 730
		かいそう 海藻サラダ	さとう 砂糖 ごま ごま油	ちりめん かいそう 海藻	キャベツ もやし にんじん	酢 うすくちょうゆ	
11月		建國記念日					
12月	ごはん	ごもく 五目スープ		とりにく 鶏肉	にんじん ほうれん草 たま 玉ねぎ しめじ	厚切り節 塩 こしょう うすくちょうゆ	596
		チャップチエ	♡ 小1 リクエスト ♡	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ にんじん チンゲン菜 たけのこ きくらげ キャベツ	おろしにく おろししょうが こくしうすくちょうゆ うすくちょうゆ 豆板醤	697
13月	マヨネーズ パン	チリコンカン フルーツポンチ	じゃがいも ♡ 小1 リクエスト ♡	だいす ぶたにく 大豆 豚肉 はちみつレモンゼリー	たま 玉ねぎ にんじん トマト おうとう 黄桃 りんご みかん	バセリフレーク おろしにく チリコンカン トマトケチャップ ウスターソース バジリカ こいくちょうゆ	636 731

日 曜	しゅしょく 主食	こんだてめい 献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	しょくひん 『赤』の食品 おもに体をつくる	みどり しょくひん 『緑』の食品 おもに体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
16 げつ 月	小1 リクエスト	おむすび (ごはん・のり・ふりかけ)	国語	こめ 米	のり	ふりかけ	609 709
	とりじる 鶏汁	じゃがいも	とりにく とうふ 鶏肉 豆腐 みそ	にんじん ごぼう ほうれん草 ねぎ	厚切り節		
	れんこんの和え物	マヨネーズ	ツナ	れんこん にんじん キャベツ きゅうり	うすくちしょうゆ こしょう		
17 か 火	はちはいじる 八杯 汁	さといも 里芋	とうふ あぶらあ 豆腐 油揚げ	にんじん はくさい 白菜 * * * ごぼう しいたけ ねぎ	うすくちしょうゆ みりん 厚切り節	622 727	
	『ハッピーにんじんの日』	いと こんにやく サラダ油 せんぎり だいこん たまご 千切り大根の卵とじ	あぶら さとう 砂糖 ごま油	せんぎりだいこん たまご 千切大根 玉ねぎ しいたけ にんじん さやいんげん	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん		
	きんかん			きんかん			
18 すい 水	わかめスープ		わかめ とうふ 豆腐	にんじん たま 玉ねぎ えのき ねぎ	厚切り節 うすくちしょうゆ 塩 こしょう	644 742	
	コッペパン	ヤンニヨムチキン (添えキャベツ)	♡小1 リクエスト♡ かたくりこ 片栗粉 あぶら さとう 揚げ油 砂糖	とりにく 鶏肉	(キャベツ)		
19 ちく 木	くるま麩と鶏肉の団子汁	くるま麩	とりにく とうふ 鶏肉 豆腐	しいたけ にんじん はくさい 白菜	厚切り節 うすくちしょうゆ 料理酒 おろしうが	626 733	
	みそろばかし	こんにゃく サラダ油 さとう 砂糖	あぶら さとう 砂糖	にんじん だいこん あおまめ 大根 青豆	おろしうが 料理酒 みりん		
20 きん 金	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ マーガリン	ぶたにく 豚肉 ベーコン	たま 玉ねぎ にんじん ピーマン	おろしにんにく 塩 こしょう ウスターソース トマトケチャップ	604 699	
	コッペパン	カラフルサラダ	さとう 砂糖 サラダ油	とりにく 鶏肉	れんこん キャベツ コーン にんじん	塩 こしょう 酢 うすくちしょうゆ	
23 月	てんのうたんじょうび 天皇誕生日						
24 か 火	ごはん	さかな しる 魚のみそ汁		しろみさかな とうふ 白身魚 みそ 豆腐	たま 玉ねぎ こまつな 小松菜 にんじん	料理酒 おろしうが 煮干し	654 766
		かぼちゃコロッケ (添えキャベツ)	揚げ油 あぶら こむぎこ 小麦粉 パン粉		かぼちゃ たま 玉ねぎ (キャベツ)	(うすくちしょうゆ)	
25 すい 水	コッペパン	小1 リクエスト かぶのシチュー	こむぎこ 小麦粉 マーガリン	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ 鶏肉	たま 玉ねぎ にんじん かぶ グリンピース	とりがら クリームボタージュ 塩 こしょう うすくちしょうゆ	681 783
		ポテトビーンズサラダ	じゃがいも マヨネーズ	ツナ ひよこ豆 あお まめ 青えんどう豆 レッドキドニー	きゅうり にんじん	塩 こしょう	
26 ちく 木	高菜ごはん	高菜ごはんの具を ごはんとまぜて食べてください。	こめ ごま ごま油 さとう 米 ごま ごま油 砂糖 あぶら サラダ油	たまごにく 卵 鶏肉 ちりめん	たかな 高菜 にんじん ぶなしめじ	おろしうが 料理酒 こいくちしょうゆ	632 741
		みそラーメン	♡小1 リクエスト♡ ちゅうかめん 中華麺 ごま油 ごま	ぶたにく 豚肉 みそ	もやし にんじん コーン ねぎ	おろしにんにく 豚骨 どうがら おろしうが うすくちしょうゆ 塩 こしょう	
27 きん 金	コッペパン	たいぴーえん 太平燕	はるさめ あぶら 春雨 サラダ油	ぶたにく 豚肉 かまぼこ	しいたけ たけのこ にんじん たま 玉ねぎ キャベツ にら	おろしうが 料理酒 とりがら うすくちしょうゆ 塩 こしょう	638 732
	いちごジャム	ぶたにく 豚肉のみそマヨネーズ和え	さとう 砂糖 マヨネーズ	ぶたにく 豚肉 みそ	にんじん きゅうり ブロッコリー	おろしうが おろしにんにく 料理酒 醤	

★ ぎゅうにゅう あか しょくひん まいにち
牛乳（赤の食品）は毎日ついています ★

主食は『昔の食卓』

★ 王食は『黄』の食品です ★

※マヨネーズは卵 不使用の商品です。

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)、

○食物纖維(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	627kcal	25.6g	18.7g	326mg	2.3mg	2.1g	6.1g	中学生	728kcal	29.3g	20.9g	346mg	2.7mg	2.5g	7.2g
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

この日はハッピー一人参が入っています♪

がつ きたかたさん しよう よてい
○2月のしいたけ、きんかんは北方産を使用する予定です。