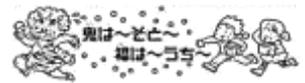


2月 学校給食献立表



鹿町江迎学校給食センター

日	よつび	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		エネルギー	エネルギー
			1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	たんぱく質	たんぱく質
1	水	ごはん にくみそおでん きりぼしだいこんのあえもの	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	きゅうり だいこん ごんにやく きりぼしだいこん	ごめ さとう さといも	ごま	651 23.3	797 27.8	
2	木	はちみつパン ラビオリスープ ポテトミートソース	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ピーマン トマト	たまねぎ	パン さとう じゃがいも ラビオリ	あぶら	633 22.0	813 27.7	
3	金	ごはん やさいわん いわしのおかか ごまあえ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	はくさい ごぼう しいたけ もやし	ごめ さとう	ごま	667 29.6	782 33.4	
6	月	ごはん ジージャーどうふ ひよつづのすのもの	ぎゅうにゅう ひよつづ	にんじん	たまねぎ エリンギ グリル-ス きゅうり	ごめ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごま	628 25.2	778 30.7	
7	火	コッペパン マカロニのクリームに こまつなサラダ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな	かぼ たまねぎ しめじ キャベツ	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	626 26.2	804 33.3	
8	水	ごはん じゃがもちのだごじる シイラのレモンソース くきわかめのいためもの	ぎゅうにゅう くきわかめ	ほうれんそう にんじん いんげん	だいこん ごぼう しいたけ レモン	ごめ さとう じゃがもち	あぶら ごまあぶら	660 26.7	791 30.1	
9	木	コッペパン ごもくうどん ひじきサラダ りんご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	コーン りんご たまねぎ しいたけ きゅうり	パン さとう ごまあぶら うどん	あぶら	625 27.1	758 32.8	
10	金	ハヤシライス (むぎ ごはん) フレンチサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう アスパラガス にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ グリル-ス しめじ	ごめ むぎ さとう	あぶら ハヤシルウ	670 20.8	839 24.9	
13	月	ちゅうかどん (むぎ ごはん) しゅうまい かいそうサラダ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん	しいたけ たまねぎ はくさい だけのこと キヌサヤ キャベツ きゅうり	ごめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	687 26.3	865 32.7	
14	火	くろざとうパン とうにゅうのポタージュ オムレツ アスパラコーンソテー	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ コーン	パン ごめ じゃがいも	あぶら	619 22.5	712 25.7	
15	水	ごはん とりごぼうじる 鹿町弁当の日 さわらのさいぎょうやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう ごんにやく たまねぎ だいこん きゅうり しそ	ごめ	あぶら	603 25.3	723 28.6	
16	木	コッペパン マロニスープ とりのイタリアンソース プロッコリー	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ トマト プロッコリー	たまねぎ しいたけ にんにく レモン	パン さとう あぶら マロニー ごむぎこ	あぶら	669 29.2	793 33.3	
17	金	ごはん あげボールとだいのものに いそかあえ	ぎゅうにゅう のり	にんじん いんげん ほうれんそう	ごんにやく ごぼう キャベツ	ごめ さとう じゃがいも	あぶら	649 24.8	820 30.3	
20	月	ごはん うおそうめんじる さばのしおやき はくさいづけ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ はくさい	ごめ	あぶら	593 26.3	722 31.1	
21	火	コッペパン ベーコンとアスパラのスパゲティ ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう しらすし	にんじん アスパラガス ピーマン プロッコリー	たまねぎ きゅうり にんにく	パン さとう あぶら スパゲティ ごま	あぶら	668 25.7	817 31	
22	水	ごはん みそじる とりのからあげ いんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ いんげん	たまねぎ えのき	ごめ さとう でんぷん	あぶら ごま	664 24.1	797 28.5	
23	木	たまごパン とうもろこしのスープ ウインナー ほうれんそうのソテー 江迎弁当の日	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ コーン	パン	あぶら	553 22.2	741 29.1	
24	金	ごはん じゃがいものそぼろに パンサンスー	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり ごんにやく もやし	ごめ さとう じゃがいも はるさめ	ごまあぶら	637 22.9	786 27.5	
27	月	ごはん ぶたじる たまごやき こまつなのおかかいため 江迎弁当の日	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	ごんにやく だいこん ごぼう しょうが キャベツ	ごめ さとう さといも	いりごま ごまあぶら	636 24.5	794 30.1	
28	火	しょくパン カレービーンズ はくさいサラダ パナナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい きゅうり パナナ	パン さとう じゃがいも	あぶら カレールウ	668 26.2	723 28.9	

地元でとれた食材や献立には、下線を引いています。 ※都合により献立を変更する場合があります。

平均栄養価	640 23.9	783 28.5
-------	-------------	-------------



節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には、季節の変わり目に物忌みをして無事に過ごすという習慣がありました。

「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭をさして門や軒下を立て、邪気をはらうという習慣もあります。

お弁当の日(お弁当の用意をお願いします)

* 2月15日(水) : 鹿町の弁当の日
(江小・猪小6年バイキング給食)

* 2月23日(木) : 江迎の弁当の日
(鹿小・歌小6年バイキング給食)

* 2月27日(月) : 江迎の弁当の日
(鹿中3年バイキング給食)

3月のお弁当の日

* 3月10日(金) : 鹿町の弁当の日
(江中3年バイキング給食)