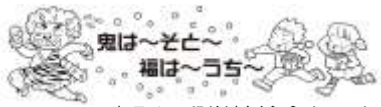
平成29年度

2月 学校給食献立表



鹿町江迎学校給食センター

日	ようび	こんだてめい	食品名と働き 血や肉になるもの(赤) 1群・たんぱく質	2群・無機質	体の調子を整えるもの(緑) 3群・カロテン	4群・ビタミンC	熱や力になるもの(黄) 5群・炭水化物	6群・脂質	小学校 エネルギー kcal たんぱく質 g	中学校 エネルギー kcal たんぱく質 g
1	木	コッペパン **やさいといんげんまめのスープ** とりにくのｲﾀﾘｱﾝｿｰｽ　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	ベーコン しろいんげんまめ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ　コーン **はくさい**　にんにく	コッペパン こむぎこ さとう	ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	653 31.6	763 35.8
2	金	**ごはん　ぶたじる** いわしのおかかに　あまずキャベツ せつぶんまめ	ぶたにく あつあげ　**みそ** せつぶんまめ いわしのおかかに	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	**だいこん**　こんにゃく しょうが　ごぼう キャベツ	**こめ** さといも さとう		687 27.2	852 32.4
5	月	ハヤシライス（むぎ**ごはん**） **れんこんサラダ**	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　しめじ れんこん　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ きゅうり　**だいこん** にんにく	**こめ**　むぎ さとう	ごま ごまあぶら	634 19.6	797 23.8
6	火	コッペパン　スープスパゲティ きびなごごまフライ ほうれんそうのソテー	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム きびなごごまﾌﾗｲ	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ　コーン	コッペパン スパゲティ	あぶら	667 28.3	827 34.9
7	水	**ごはん**　とりごぼうじる **にくみそなっとう**　きゅうり てまきのり	とりにく あぶらあげ あいびきにく なっとう　**みそ**	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ　ごぼう しょうが　えのき きゅうり　こんにゃく	**こめ** さとう	あぶら	612 25.9	768 31.2
8	木	くろざとうパン　**ポトフ** **はくさいサラダ**　バナナ	ベーコン	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	キャベツ　たまねぎ **だいこん**　コーン **はくさい**　バナナ	くろざとうﾊﾟﾝ **じゃがいも** さとう	あぶら	584 19.8	766 25.5
9	金	**ごはん　にらたまじる** あじのしおやき　ひじきのいりに	**たまご**　あじ とうふ　てんぷら とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	たまねぎ　こんにゃく	**こめ** でんぷん さとう	あぶら	626 31.3	773 36.2
13	火	レーズンパン　**まめのポタージュ** ｳｲﾝﾅｰ　ｷｬﾍﾞﾂのｿﾃｰ　**鹿町弁当の日**	ウインナー とりにく まめﾍﾟｰｽﾄ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　コーン キャベツ　もやし	レーズンパン **じゃがいも**	あぶら	604 22.9	857 31.3
14	水	**ちゅうかどん**（むぎ**ごはん**） ショーロンポウ ちゅうかふうあえもの	ぶたにく　えび うずらのたまご ショーロンポウ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	しいたけ　たまねぎ **はくさい**　たけのこ きゅうり　セロリ	**こめ**　むぎ さとう でんぷん	ごまあぶら	593 22.3	784 28.9
15	木	コッペパン　ごもくうどん **だいがくまめ**	とりにく かまぼこ あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう **いりこ**	にんじん ねぎ	たまねぎ　しいたけ	コッペパン うどん　さとう さつまいも	あぶら	620 26.0	771 31.9
16	金	**チキンカレーライス** りんごサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく　たまねぎ キャベツ　きゅうり りんご	**こめ** **じゃがいも** さとう	あぶら	628 19.2	788 23.0
19	月	**ごはん　だいこんのそぼろに** ブロッコリーサラダ　ぽんかん	とりにく あつあげ てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	**だいこん**　こんにゃく しょうが　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ぽんかん　コーン	**こめ** さとう	あぶら	637 23.3	800 28.5
20	火	ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ　**ラビオリスープ** しろみざかなフライ　ゆでキャベツ タルタルソース	とりにく ラビオリ しろみざかなﾌﾗｲ タルタルソース	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　**はくさい** キャベツ	ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ	あぶら	631 25.9	806 32.9
21	水	**ごはん　マーボーどうふ** ナムル　ヨーグルト	とうふ あいびきにく **みそ**	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ	にんにく　たまねぎ しょうが　エリンギ きゅうり　もやし	**こめ**　さとう でんぷん	ごまあぶら	659 26.1	822 31.5
22	木	コッペパン **じゃがいもとベーコンのトマトに** オムレツ　チンゲンサイのソテー	ベーコン オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	コッペパン **じゃがいも** さとう	あぶら	642 25.3	788 30.4
23	金	**ごはん**　あじのつみれじる いかのてんぷら れんこんのきんぴら　**江迎弁当の日**	あじつみれ いかてんぷら ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ　えのき しいたけ　ごぼう れんこん　こんにゃく	**こめ** さとう	あぶら ごま ごまあぶら	647 23.2	854 29.4
26	月	**ごはん** **あげボールとだいずのにもの** きゅうりとわかめのすのもの	だいず ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	こんにゃく　ごぼう きゅうり	**こめ** **じゃがいも** さとう	あぶら ごま	644 23.6	809 28.5
27	火	コッペパン　**イタリアンスープ** チリコンカーン ﾊﾞﾅﾅ　**江迎弁当の日**	**たまご**　とりにく あいびきにく レッドキドニー	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ　コーン にんにく　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ バナナ	コッペパン パンこ	あぶら	636 27.3	767 33.0
28	水	**とりそぼろどん** ししゃもいそのかフライ もやしのごまあえ	とりにく	ぎゅうにゅう ししゃもいそのかﾌﾗｲ	にんじん	しょうが　コーン たまねぎ　ごぼう ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　こんにゃく しいたけ　もやし	**こめ** さとう	ごまあぶら あぶら ごま	667 23.7	868 30.0
							平均栄養価		635 24.8	803 30.4

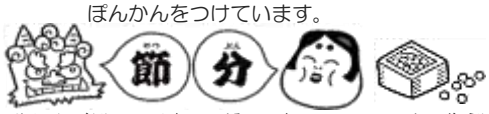
地元でとれた食材や献立には、下線を引いています。　※都合により献立を変更する場合があります

【今月の献立について】



2日（金）・・・節分の献立です。「いわしのおかか煮」と「節分豆」を取り入れています。

19日（月）・・・食育の日です。旬の野菜の大根、ブロッコリーを使用し、旬の果物のぽんかんをつけています。





節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。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、季節のかわり目に物忌みをして無事にす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に立て、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13日(火)：鹿町の弁当の日
（江小・猪小６年バイキング給食）

＊2月23日(金)：江迎の弁当の日
（鹿中３年バイキング給食）

＊2月27日(火)：江迎の弁当の日
（鹿小・歌小６年バイキング給食）

3月のお弁当の日

＊3月9日(金)：鹿町の弁当の日
（江中３年バイキング給食）