

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						小学校	中学校			
			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	
1	金	 ごはん すましじる いわしのうめに れんこんのきんぴら せつぶんまめ	せつぶんまめ てんぷら ぶたにく とうふ いわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ	たまねぎ こんにゃく	れんこん	 ごめ さとう	ごま こまあぶら	676	809	
4	月	 ごはん ごしる たまごやき ひじきのいりに	みそ とりにく だいす あつあげ とうにゅう ちくさやき てんぷら	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ねぎ	かぼ	こんにゃく	ごめ さといも さとう	あぶら	670	842	
												26.7	33.3
5	火	 こがたパン にくうどん えだまめチャンプルー ぼんかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ	ぼんかん たまねぎ ごぼう	キャベツ えだまめ	うどん コッペパン さとう	あぶら	741	841	
6	水	 ごはん だいにんのそばうに さばしょうがに きゅうり	てんぷら さば あつあげ ぶたにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きぬきや	だいにん こんにゃく	きゅうり	ごめ さとう	あぶら	671	847	
												26.7	32.8
7	木	 こめこパン はくさいのシチュー とりにくのてりやき アスパラコンソテー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	アスパラ	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	キャベツ しめじ はくさい	こめこパン さとう	バター あぶら	680	879	
8	金	 ごはん さわにわん しろうみずかなフライ いんげんごまあえ ソース	ほき かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	いんげん	にんじん	ごぼう しいたけ	ねぎ だいにん	ごめ さとう てんぷら	あぶら ごま	666	812	
												24.8	28.3
12	火	 くろざとうパン ボークビーンズ ほうれんそうのソテー パナナ	だいす ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	トマト	パナナ とうもろこし	たまねぎ	くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	621	813	
13	水	 ごはん しらたまじる かぼちゃのひきにくフライ いそかあえ	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ	ほうれんそう	キャベツ	しめじ	ごめ しらたま さとう	あぶら ごま	714	867	
												21.4	32.9
14	木	 コッペパン スープスパゲティ ジャーマンポテト チョコプリン	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	パセリ	たまねぎ		ジャハ バツ じゃがいも プリン スパゲティ	あぶら	685	749	
15	金	 ボークカレーライス フレンチサラダ みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう	アスパラ	にんじん	みかん キャベツ グリーンピース	たまねぎ りんご	ごめ じゃがいも おおむぎ さとう	カレールウ あぶら	689	858	
												24.3	32.2
18	月	 ごはん とりそぼろどん ししゃもフライ きりぼしだいこんのすのもの	ししゃも とりにく	ぎゅうにゅう	ごぼう	にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース しいたけ	こんにゃく きゅうり きりぼしだいこん	ごめ さとう	あぶら ごま こまあぶら	674	876	
19	火	 パーカーハウスパン ラビオリスープ にこみハンバーグ ゆでキャベツ	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな	にんじん	キャベツ	たまねぎ	パーカーハウス ラビオリ さとう てんぷら	あぶら	563	637	
												27.6	30.8
20	水	 ごはん あけボールとだいずのにも きゅうりとわかめのすのもの	だいす ミートボール きゅうり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	いんげん	きゅうり ごぼう	こんにゃく	ごめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	644	809	
21	木	 コッペパン ポトフ オムレツ こまつなサラダ	オムレツ ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	こまつな	にんじん	キャベツ はくさい きゅうり レモン	かぼ たまねぎ	ジャハ バツ じゃがいも さとう	あぶら	625	704	
												26.5	29.4
22	金	 ごはん まーぼーどうふ ナムル ヨーグルト	どうふ あいびきに みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	ねぎ	たまねぎ きゅうり	もやし えりんぎ	ごめ さとう てんぷら	あぶら	648	810	
25	月	 ごはん にくおどやでん ほうれんそうのサラダ	あつあげ あいびきに てんぷら みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	にんじん	だいにん こんにゃく	きゅうり	ごめ さといも さとう	あぶら	635	804	
												23.1	28.3
26	火	 コッペパン やさいだいこんきめのスープ とりにくのイタリアンソース こまドレッシングあえ	とりにく しろういんげんまめ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	トマト	にんじん	はくさい きゅうり キャベツ	たまねぎ かぼ レモン	ジャハ バツ ごむぎ さとう	ごま カレー オイル こまあぶら	676	791	
27	水	 ごはん あじのつみれじる いかのてんぷら きんぴらごぼう	ミンチカツ あじ てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん		たまねぎ えのきたけ しいたけ	ごぼう こんにゃく	ごめ さとう	あぶら ごま こまあぶら	647	842	
												25.3	35.9
28	木	 パイナップル ごめことうにゅうのポタージュ にんじんしりしり	たまご とうにゅう とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	ピーマン	たまねぎ	とうもろこし	ジャハ バツ じゃがいも ごめ さとう	こまあぶら	609	752	
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	660	807
												24.4	30.0

【今月の献立について】

1日(金)・・・節分の献立です。「いわしの梅煮」と「節分豆」を取り入れています。

9日(月)・・・旬の果物のぼんかんをつけています。

節分は立春の前日、冬から春への季節のかわり目の行事です。もとは、立冬や立春、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こ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8日(金)：江迎の弁当の日
(鹿小・歌小6年バイキング給食)

*2月13日(水)：鹿町の弁当の日
(江迎小・猪調小6年バイキング給食)

*2月22日(金)：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8日(金)：鹿町の弁当の日
(江中3年バイキング給食)