令和２年

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
3	月	**ごはん　ぶたじる**　いわしのしょうがに くきわかめのすのもの　せつぶんまめ	いわしのしょうがに あつあげ みそ　せつぶんまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	きゅうり　**だいこん** こんにゃく　ごぼう おろししょうが	**こめ** さといも さとう	ごまあぶら	692 27.3	857 32.5
4	火	みかんパン　**はくさいのシチュー** とりにくのイタリアンソース ゆでブロッコリー	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん トマト	**はくさい**　たまねぎ レモン　おろしにんにく	さつまいも こむぎこ さとう みかんパン	あぶら オリーブオイル	679 31.8	848 39.1
5	水	**ごはん　ひょっつるのすいもの** あじのこうみやき　ほうれんそうのごまあえ	アジ かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう ひょっつる	ほうれんそう ねぎ にんじん	もやし　**はくさい** きゅうり　たまねぎ おろしにんにく　おろししょうが	**こめ** さとう でんぷん	ごま	596 27.7	730 33.5
6	木	こめこパン　かきあげうどん **じゃこいため**	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう **しらすぼし**	こまつな ねぎ にんじん	たまねぎ　キャベツ	こめこパン うどん やさいかきあげ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	707 25.9	867 31.6
7	金	**おやこどん(むぎごはん)** ひじきのいりに　みかん	たまご　こおりどうふ とりにく かまぼこ　てんぷら あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	みかん　たまねぎ つきこんにゃく　しいたけ	**こめ** むぎ さとう でんぷん	あぶら	644 24.9	803 30.4
10	月	**チキンライス　やさいスープ** フレンチサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん こまつな	きゅうり　たまねぎ キャベツ　とうもろこし マッシュルーム　グリンピース	**こめ** **じゃがいも** さとう	あぶら バター	594 22.5	732 26.8
12	水	**ごはん**　はるさめスープ **にくやさいいため**　バナナ	とうふ ぶたにく **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	バナナ　はくさい キャベツ　たまねぎ おろしりんご　おろししょうが しいたけ　おろしにんにく	**こめ** はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	703 26.8	877 32.8
13	木	くろざとうパン　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 ウィンナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ	くろざとうパン じゃがいも スパゲティ さとう	あぶら	596 22.1	753 27.2
14	金	**ごはん**　さわにわん さんまのかんろに　**江迎地区 お弁当の日** れんこんきんぴら	さんまのかんろに とりにく　てんぷら ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ　れんこん しめじ　つきこんにゃく ごぼう	**こめ** さとう	ごま ごまあぶら	626 25.3	788 30.9
17	月	ちゅうかどん**(ごはん)** ぎょうざ　ごまずあえ	ぎょうざ ぶたにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　キャベツ もやし　たけのこ しいたけ　はくさい	**こめ** でんぷん さとう	ごま	594 20.6	810 27.4
18	火	パーカーハウスパン　**ビーンズスープ** にこみハンバーグ　ゆでキャベツ	ハンバーグ とりにく だいず　きんときまめ だいふくまめ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ　たまねぎ とうもろこし	パーカーハウスパン **じゃがいも** さとう でんぷん		561 27.0	751 35.3
19	水	**ごはん　だいこんのそぼろに** ブロッコリーのおかかあえ　ぽんかん	ぶたにく あつあげ かつおぶし てんぷら	ぎゅうにゅう	ブロッコリー いんげん にんじん	**だいこん**　ぽんかん はくさい　こんにゃく おろししょうが	**こめ** さとう	あぶら	611 22.8	766 27.8
20	木	コッペパン　せんぎりやさいのスープ チリコンカーン　りんご	レッドキドニー あいびきにく ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	りんご　たまねぎ キャベツ　おろしにんにく	コッペパン	あぶら	592 25.9	735 31.5
21	金	**ごはん　いしかりじる** たまごやき　おひたし　**鹿町地区 お弁当の日**	たまごやき さけ **みそ** あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ にんじん	キャベツ　**だいこん** たまねぎ　はくさい	**こめ** さといも さとう	あぶら	609 22.8	729 26.4
25	火	パインパン　**ポトフ** はくさいサラダ　コロッケ	ウィンナー	ぎゅうにゅう	ブロッコリー	キャベツ　はくさい **かぶ**　たまねぎ とうもろこし　きゅうり	パインパン **じゃがいも** コロッケ さとう	あぶら	599 23.0	768 27.8
26	水	てまきごはん（**ごはん**・てまきのり・ **にくみそなっとう**・きゅうり・） とりごぼうじる	なっとう あいびきにく とりにく　**みそ** あぶらあげ	ぎゅうにゅう やきのり	にんじん ねぎ	きゅうり　ごぼう こんにゃく　たまねぎ えのきたけ　おろししょうが	**こめ** さとう	あぶら	612 25.9	773 32.5
27	木	**ポークカレー(むぎごはん)** フルーツしらたま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　パイン おうとう　みかん おろしりんご　レモン おろしにんにく	**こめ**　むぎ **じゃがいも** しらたま さとう	カレールウ	698 19.3	842 22.5
28	金	**ごはん**　つみれじる **だいこんサラダ**　**江迎地区 お弁当の日** きびなごフライ	つみれ とうふ	ぎゅうにゅう きびなご	ねぎ にんじん	**だいこん**　たまねぎ きゅうり　とうもろこし しめじ	**こめ** さとう	あぶら ごま	636 22.5	802 27.3
							平均栄養価		631 24.7	791 30.2

地元でとれた食材や献立は、**太字**にしています。

※都合により献立を変更する場合があります。

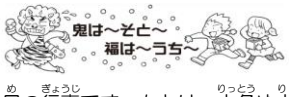
【今月の献立について】



3日（月）・・・節分の献立です。「いわしの生姜煮」と「節分豆」を取り入れています。

19日（水）・・・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14日(金)：江迎地区 お弁当の日
（鹿町中３年バイキング給食）

＊2月21日(金)：鹿町地区 お弁当の日
（江迎中３年バイキング給食）

＊2月28日(金)：江迎地区 お弁当の日
（鹿町小・歌浦小６年バイキング給食）

３月のお弁当の日

＊3月 6日(金)：鹿町地区 お弁当の日
（江迎小・猪調小６年バイキング給食）