

# 2月 学校給食献立予定表



日付	こんだてめい	主な働きと材料名						小学校	中学校	
		からだをつくるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)				
		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 (火)	こめこパン やさいスープ しいらのカレーあげ はなやさいサラダ	しいら とりにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー パセリ にんじん	たまねぎ カリフラワー にんじん	<b>キャベツ</b> とうもろこし	パン でんぷん さとう	あぶら	615 32.2	764 39.7
2 (水)	ごはん だいこんのべっこうに ひじきサラダ ミニトマト	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ミニトマト	<b>だいこん</b> きゅうり とうもろこし	こんにやく れんこん	こめ さとう	ごまあぶら あぶら	591 21.2	749 26
3 (木)	コッペパン じゃがいものウィンナーに ほうれんそうのソテー せつぶんまめ	ウィンナー だいず	ぎゅうにゅう	ほうれんそう いんげん にんじん	たまねぎ とうもろこし	<b>キャベツ</b> しめじ	<b>じゃがいも</b> パン さとう	あぶら	636 25.2	775 30
4 (金)	ごはん やさいわん さばのしおやき くきわかめのすのもの	さば あつあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ	きゅうり ごぼう	こめ さとう	ごまあぶら	618 26.6	746 29.9
7 (月)	むぎごはん さつまじる いわしのしょうがに おひたし	いわし あつあげ とりにく むぎみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	はくさい きゅうり	<b>だいこん</b> こんにやく	こめ むぎ さつまいも さとう		622 23.7	783 28.8
8 (火)	コッペパン ラーメン だいずといりこのあげに せとか	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう にぼし	チンゲンサイ ねぎ にんじん	せとか たまねぎ きくらげ	もやし とうもろこし	パン めん さとう でんぷん	あぶら ごま	646 27.3	740 31.8
9 (水)	キムタクごはん たまごいりちゅうかスープ おさかなコロッケ	おさかなコロッケ たまご つみれ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ら ほうれんそう	たまねぎ たくわん	キムチ	こめ	あぶら	640 25.6	829 32.6
10 (木)	パン クリームシチュー やさいのソテー パナナ	ミートボール ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	バナナ <b>キャベツ</b> グリーンピース	たまねぎ しめじ	パン <b>じゃがいも</b>	あぶら	640 23.6	857 30.7
14 (月)	むぎごはん ハヤシライス カラフルサラダ (そぼろたまご)	そぼろたまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ しめじ	きゅうり グリーンピース	こめ むぎ さとう	ハヤシルウ あぶら	646 21.8	820 26.6
15 (火)	くろざとうパン みそにこみうどん こまつなのいためもの りんご	とりにく ちくわ うすあげ むぎみそ こめみそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	りんご もやし はくさい	たまねぎ <b>だいこん</b>	パン うどん	あぶら	593 24.6	733 30.2
16 (水)	ごはん とうふのちゅうかに きりぼしだいこんのすのもの はるか	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	はるか きゅうり ぼしだいこん	たまねぎ しめじ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	642 26.8	809 33.1
17 (木)	しょくパン ABCスープ オムレツ(中学校のみ) チリコンカーン ヨーグルト	ぶたにく ベーコン だいず オムレツ レッドキドニー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ		パン <b>じゃがいも</b> マカロニ	あぶら	657 28.0	899 40.2
18 (金)	ごはん のっぺいじる いわしうめに ひじきのいりに	いわし あつあげ とりにく うすあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん ねぎ	<b>だいこん</b> ごぼう	こんにやく えのき	こめ さといも でんぷん さとう	あぶら	655 26.4	825 32.4
21 (月)	チキンライス ポテトスープ コールスローサラダ ぼんかん	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん	ぼんかん はくさい とうもろこし グリーンピース	<b>キャベツ</b> たまねぎ マッシュルーム	こめ <b>じゃがいも</b> さとう	あぶら バター	627 21.6	785 26.2
22 (火)	コッペパン スープバグティ ツナサラダ (ツナ)	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	<b>だいこん</b> しめじ	たまねぎ	パン スパゲティ さとう	あぶら	637 28.9	734 33.9
24 (木)	パーカーハウスパン ボークビーンズ しろみざかなフライ ゆでキャベツ タルタルソース	ホキ だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	<b>キャベツ</b>	パン <b>じゃがいも</b> さとう	タルタルソース あぶら	684 29.2	897 37.7
25 (金)	ごはん にくみそおでん(うずらたまご) こんぶあえ	あつあげ てんぷら うずらのたまご ぶたにく こめみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	<b>だいこん</b> <b>キャベツ</b>	こんにやく きゅうり	こめ さといも さとう	あぶら	643 24.6	823 30.8
28 (月)	むぎごはん おやかどん きびなごからあげ ごまあえ	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ しめじ	もやし	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	619 30.8	794 39.2

地元でとれた食材は、**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。

学校給食摂取基準	650	830
	26.8	34.2

- 【今月の献立について】
- ◎季節の食材として「白菜」「ほうれん草」「ブロッコリー」「大根」「ぼんかん」「はるか」「せとか」を取り入れています。
  - ◎2月3日(木)に『節分』の行事食として「節分豆」を実施します。
  - ◎食育の日(毎月19日)の献立として、今月は18日(金)に、江迎町産の大根を使用した「のっぺい汁」と、長崎県産の「ひじき」を使った「ひじきの入り煮」を献立に取り入れています。

**★お知らせ★**  
1月のたよりでもお知らせしていましたが、今年度も、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、感染リスクが高い「バイキング給食」は**中止**となりました。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

**節分**

2月3日は節分です。節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。「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刺して門や家の前に立てて、邪気をはらうという習慣もあります。

