

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	
			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	
3	月	ごはん だし巻 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け だし せつぶんまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう きわかめ	にんじん ねぎ	きゅうり こんにゃく おろししょうが	ごぼう ごぼう	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 あぶらあげ	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 おろしにんにく	さつまいも ごぼう 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 ひよつ煮のあじの 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 ひよつ煮	ほうれんそう ねぎ にんじん	もやし きゅうり おろしにんにく	はくさい たまねぎ おろししょうが	ごま ごま	596 27.7	730 33.5	
6	木	こめこパン かきあげうどん じゃがいも	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しょうゆ	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(ねぎごはん) ひじきのいりに みかん	おやこどん とりにく かまぼこ 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	ごま おび さとう でんぷん	あぶら	644 24.9	803 30.4	
10	月	チキンライス ささいソース フレッシュサラダ	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 キャベツ とうもろこし マッシュルーム グリーンピース	たまねぎ 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 はくさいのたまご パナナ	とうふ ぶたにく だし	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	パナナ キャベツ おろしりんご しいたけ	はくさい たまねぎ おろししょうが おろしにんにく	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 れんこんきんぴら	さんまのかんろに とりにく 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 つきこんにゃく ごぼう	ごま 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 ごますあえ	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 もやし しいたけ	キャベツ たけのこ はくさい	ごま 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 だいたくまめ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし	たまねぎ さとう でんぷん	パーカーハウスパン さとう でんぷん	561 27.0	751 35.3	
19	水	ごはん はくさいのしょうがに ブロッコリーのおかかあえ ほんかん	ぶたにく あつあけ 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	はくさい ほんかん こんにゃく おろししょうが	ごま 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 ベーコン	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	りんご キャベツ	たまねぎ 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 しいたけ たまごやき おひたし	たまごやき さけ だし 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 たまねぎ はくさい	ごま さといも さとう	あぶら	609 22.8	729 26.4	
25	火	パインパン ほう 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 たまねぎ きゅうり	はくさい たまねぎ きゅうり	パインパン はくさい 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・ はくさいのたまご・きゅうり・) とりごぼうじる	なつとう あいびきに とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ゆきのり	にんじん ねぎ	きゅうり こんにゃく えのきたけ	ごぼう たまねぎ おろししょうが	ごま さとう	あぶら	612 25.9	773 32.5
27	木	ポークカレー(ねぎごはん) 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 おろしりんご おろしにんにく	パイン みかん レモン	ごま おび しらたま さとう	カレー粉	698 19.3	842 22.5
28	金	ごはん つみれじる はくさいのたまご 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	はくさい きゅうり しめじ	たまねぎ とうもろこし	ごま さとう	あぶら ごま	636 22.5	802 27.3

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。

平均栄養価

631 791
24.7 30.2

【今月の献立について】

3日(月)・・・**節分**の献立です。「いわしの**生巻煮**」と「**節分豆**」を取り入れています。
 19日(水)・・・**黄曆の白**です。旬の野菜の**天根**、ブロッコリーを使用し、旬の**菓物**の**ほんかん**をつけています。



節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、**立春**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**の白には、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「**盤力**」をもって、災いをはらう意味があります。

また、この白には、ひいらぎの枝にいわしの**顔**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・猪飼小6年バイキング給食)