

2月の予定献立表

一宮町立東浪見小学校

日 曜	主 食	牛 乳	副食・デザート	主 要 材 料 と 働 き			熱 量 蛋白質	脂 肪 塩 分	備 考
				力や熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
3 月	ごはん	○	いわしのかばやき なめこじる ひじきとだいずのいために メーブルビーンズ	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ だいず さつまあげ とうふ	ひじき にんじん いんげん こんにやく なめこ ねぎ こまつな	599 22.3	16.6 1.8	節分
4 火	とりにくどん	○	きりぼしだいこんのピリからサラダ バナナ	こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ いんげん しらたき きりぼしだいこん にんじん ★きゅうり もやし ごま バナナ	622 20.8	15.2 1.7	
5 水	ハニーレモン トースト	○	わふうにくだんご げんまいりサラダ コンソメスープ	しよくぼん さとう はちみつ げんまい マーガリン あぶら	ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく	キャベツ ★きゅうり コーン にんじん ごま たまねぎ パセリ	653 24	25.8 2.2	
6 木	チャーハン	○	ぼうぎょうざい バンサンサー フルーツあんぱんプリン	こめ はるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ハム なたまご とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん はねぎ しいたけ もやし ★きゅうり ごま	609 18.4	18.5 2.3	
7 金	ミルクロール	○	タンダーチキン コールスロー コーンスープ	パン あぶら	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ヨーグルト ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ★きゅうり コーン	641 30.3	26.6 2.9	
10 月	ごはん	○	メバルねぎみそづけ カレーにくじゃが あおさのみそじる いよかんゼリー	こめ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう メバル ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ ねぎ グリーンピース あおさ	628 26.4	13.4 1.9	
12 水	こくとうパン	○	ハンバーグきのこソース ツナサラダ ひよこまめとウインナーのスープ	パン さとう オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ぶたにく ウインナー ひよこまめ	しめじ マッシュルーム キャベツ ★きゅうり パセリ にんじん えだまめ にんにく たまねぎ	623 25.1	215.1 2.4	
13 木	くきわかたまどん	○	さつまじる りんご	こめ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ こうどうふ たまご ぶたにく	くきわかめ にんじん りんご だいこん ほうれんそう ねぎ こんにやく りんご	635 26.3	17.4 2	
14 金	バレンタインこんだて サフランピラフ	ジ ョ ア	ハートのコロッケ はなやさいとりんごのサラダ バレンタインこめこのカップケーキ	こめ あぶら マヨネーズ こめこ	ジョア えび とりにく	たまねぎ にんじん あかピーマン グリンピース ブロッコリー カリフラワー りんご	657 19.5	17.8 2.9	
17 月	ハヤシライス	○	ひじきのマリネ とうにゅうのブルーベリーヨーグルト	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんにく にんじん じゃがいも グリンピース ひじき ★きゅうり	699 26.2	21.2 2.3	
18 火	にこみうどん	○	やさいかきあげ ささみのさっぱりあえ やきプリンタルト	うどん あぶら さとう	ぎゅうにゅう なたまご とりにく ささみ あぶらあげ	にんじん しいたけ ねぎ だいこん こまつな もやし ★きゅうり きくらげ	694 23.6	29 2	
19 水	スペシャルサンド	○	ミニハンバーグ ミネストローネ キャベツとコーンのサラダ ミニデザート	パン あぶら さとう オリーブゆ じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とりにく ベーコン こなチーズ	キャベツ ★きゅうり セロリ にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ	659 22	28.4 2.4	
20 木	ごはん	○	あかうおさいきょうやき ベーコンとじゃがいものいために こんさいのごまじる	こめ じゃがいも あぶら さつまいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく あぶらあげ	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース ごぼう ねぎ だいこん ごま	690 27.5	20 2.5	
21 金	ごはん	○	なまあげのみそいため しゅうまい ちんげんさいのスープ	こめ あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが にんにく こまつな えのき ちんげんさい コーン	665 24.8	22.8 2.3	
25 火	先生のリクエスト ひじきごはん	△	のむヨーグルト あじフライ ピリからみそじる いちごグレープ ほうれんそうとトマトのツナドレ	こめ あぶら さとう オリーブゆ	のむヨーグルト あじ とりにく あぶらあげ ツナ ぶたにく	にんじん ひじき こんにやく ほうれんそう ★トマト にんにく さといも だいこん しいたけ ねぎ	724 27.2	18.5 2.6	
26 水	テーブルロール	○	バジルチキンのグリル マカロニサラダ キャベツスープ	パン マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ベーコン	にんじん ★きゅうり コーン キャベツ たまねぎ パセリ	622 28.1	28.8 2.3	
27 木	ごはん	○	ぶたキムチいため ぎょうざ ちゅうかふうコーンスープ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ハム	にんにく しょうが たまねぎ しらたき キムチ にはら コーン パセリ	658 23	20.5 2.5	
28 金	ごはん	○	さばのごまだれやき はなかつおのサラダ なのはなのしらたまじる おこめのムース	こめ さとう あぶら しらたま	ぎゅうにゅう さば かつおぶし	キャベツ ★きゅうり コーン にんじん しいたけ なのはな	661 23.6	20.1 1.2	6年生を 送る会
小学生（8～10歳）の基準値			エネルギー 650Kcal	たんぱく質 21.1g～32.5g	脂質 14.4g～21.6g				

※ 都合により献立を変更することがあります。

★印がついている材料は、東浪見の地でとれた野菜です。

[給食食材についてのお知らせ]

今月使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況などにより変更になることもあります。

米：長生郡市 牛乳：千葉県 豚肉：千葉県 鶏肉：北海道、岩手県、青森県 人参：千葉県 ねぎ：千葉県 玉葱：北海道
なめこ：山形県、長野県 もやし：栃木県 バナナ：フィリピン キャベツ：神奈川県、愛知県 パセリ：千葉県、香川県
葉ねぎ：福岡県 にんにく：青森県 生姜：高知県 じゃがいも：北海道 さつまいも：千葉県 えのき：長野県
しめじ：長野県、香川県 ほうれん草：群馬県、埼玉県 大根：千葉県、神奈川県 りんご：青森県 にはら：栃木県
赤ピーマン：ニュージーランド セロリ：静岡県、愛知県 ごぼう：茨城県、青森県 小松菜：埼玉県
青梗菜：茨城県、静岡県 きゅうり：一宮町 トマト：一宮町