

# 学校給食予定献立表



## 2月の給食目標

バランスよく食べよう!



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
<b>1日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>6日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			570	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			555
ぎゅうどん	ぎゅうにく	50		○		小(高)	ごはん	とりミンチ	30		○		小(高)
ブロッコリーの ごまマヨネーズ あえ	いとこんにやく	20	○			644	じゃがいも	じゃがいも	65	○			633
	たまねぎ	60			○	中・高	れんこん・にんじん	れんこん・にんじん	15			○	785
	にんじん・しろねぎ	10			○	794	たまねぎ	たまねぎ	40			○	
	あぶら	1	○				ほししいたけ	ほししいたけ	0.5			○	
	さとう	4.5	○				さやいんげん	さやいんげん	5			○	
	しょうゆ	8					あぶら	あぶら	1	○			
	さけ・みりん						さとう	さとう	2	○			
	だしじる						しょうゆ・さけ・みりん	しょうゆ・さけ・みりん					
	ブロッコリー	20			○		だしじる	だしじる					
	キャベツ	25			○		とうふ	とうふ	20			○	
	かまぼこ	5			○		うすあげ	うすあげ	8			○	
	ホールコーン	5			○		にんじん	にんじん	10			○	
	エッグケアマヨネーズ	3.5	○				ごぼう	ごぼう	15			○	
	しょうゆ	0.6					しめじ	しめじ	5			○	
	さとう	0.4	○				あおねぎ	あおねぎ	3			○	
	すりしろごま	1.5	○				しょうゆ・さけ・みりん	しょうゆ・さけ・みりん				○	
							みそ	みそ	8			○	
							すりごま	すりごま	2	○			
							だしじる	だしじる					
<b>2日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>7日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ		○			564	ぎゅうにゅう	こくとうパン	50	○			546
ごはん	きのたまあじつけのり			○		小(高)	ベーコン	ベーコン	20			○	小(高)
さのたま	いわしフライ		○	○		624	じゃがいも	じゃがいも	40	○			610
あじつけのり	あぶら			○		中・高	はくさい	はくさい	30			○	764
いわしフライ	キャベツ	35			○	724	たまねぎ	たまねぎ	40			○	
キャベツの しおこんぶあえ	えのきだけ	4			○		にんじん	にんじん	10			○	
けんちんじる	しおこんぶ	1.5			○		ほうれんそう	ほうれんそう	15			○	
ふくまめ (福豆)	うすくちしょうゆ	0.5			○		マッシュルーム	マッシュルーム	5			○	
	とうふ	20			○		あぶら	あぶら	1	○			
	さきがきごぼう	8			○		とうにゅう	とうにゅう	18			○	
	しろねぎ・にんじん	8			○		ホワイトルウ	ホワイトルウ	6	○			
	こんにやく	8	○				しろワイン	しろワイン	2				
	さといも	25	○				とりがらスープ	とりがらスープ					
	ほししいたけ	0.5			○		しお	しお	0.1				
	うすくちしょうゆ	2					こしょう	こしょう	0.02				
	さけ・みりん	1					ツナレトルト	ツナレトルト	8			○	
	しお	0.1					さきがきごぼう	さきがきごぼう	15			○	
	だしじる・だしこんぶ						キャベツ	キャベツ	25			○	
	ふくまめ	1袋			○		にんじん	にんじん	10			○	
							あぶら	あぶら	2.7	○			
							りんごす	りんごす	3.6				
							しょうゆ	しょうゆ	0.9				
							さとう	さとう	0.5	○			
							ソテードオニオン	ソテードオニオン					
							しお	しお	0.18				
							こしょう	こしょう	0.01				
							みかん	みかん	1個				
<b>5日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<p>2月3日は、「節分」です！節分は、季節の分かれ目を意味していましたが、今では「立春」の前日だけを節分とよんでいます。</p>						
ぎゅうにゅう	うどん	130	○			583							
はりはりうどん	ぶたにく	30			○	小(高)	<p>いわしを焼くにおいで鬼を追いはらいませす。いわしの頭はヒイラギの枝にさして玄関に飾り、厄除けに使います。</p>						
かきあげ	みずな	15			○	607							
こめこの りんごタルト	えのきだけ	5			○	中・高	<p>炒った豆をまいて鬼を追いはらい、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>						
	だいこん	10			○	705							
	にんじん	10			○		<p>大豆</p>						
	かまぼこ	8			○								
	うすあげ	10			○		<p>いわし</p>						
	うすくちしょうゆ	6			○								
	みりん	1.5					<p>大豆</p>						
	だしじる												
	だしこんぶ						<p>大豆</p>						
	ウインナー	8			○								
	さつまいも	15	○				<p>大豆</p>						
	たまねぎ	10			○								
	にんじん	8			○		<p>大豆</p>						
	さやいんげん	8			○								
	こむぎこ	13	○				<p>大豆</p>						
	かたくりこ	2											
	しお	0.2					<p>大豆</p>						
	こめこのりんごタルト	1個	○										

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

# 学校給食予定献立表

大豆は  
栄養まんてん!



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
<b>8日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>13日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			589	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			583
ごはん	ぶたにく	35		○		小(高)	ごはん	しょうが	0.3		○		小(高)
	うずらたまご	25		○		661		にんにく	0.3		○		658
はっぼうさい (八宝菜)	かまぼこ	8		○		中・高	すぶた (酢豚)	しょうゆ	2				中・高
	はくさい	40			○	813		さけ	1				812
	たまねぎ	35			○		ほうれんそうと かんてんのサラダ	かたくりこ	10				
	にんじん	15			○			あぶら	2	○			
ちゅかふう サラダ	たけのこ	10			○			たまねぎ	40			○	
	ほししいたけ	0.5			○			にんじん	15			○	
	にんにく	0.5			○			たけのこ	15			○	
	しょうが	0.5			○			ほししいたけ	1			○	
	あぶら	1	○					ピーマン	15			○	
	しょうゆ	3.5						あぶら	1	○			
	さけ	2						にんにく	0.3			○	
	とりがらスープ							しょうが	0.3			○	
	しお	0.1						さとう	5	○			
	こしょう	0.03						しょうゆ	5.5				
	ごまあぶら	1	○					す	7				
	かたくりこ	2.5						さけ	2				
	だいずのはな	10		○				かたくりこ	2.5				
	はるさめ	5	○					とりがらスープ					
	きゅうり	20			○			かんてんこんにゃく	0.8				
	にんじん	3			○			ほうれんそう	15			○	
	キャベツ	15			○			もやし	20			○	
	セロリ	3			○			にんじん	8			○	
	しょうゆ	4.5						りんごす	2.5				
	す	4.5						しょうゆ	1				
	ごまあぶら	1	○					さとう	1.5	○			
	さとう	0.9	○					しお	0.1				
	わがらし	0.02						こしょう	0.02				
								あぶら	2				
<b>9日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>14日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			569	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			665
ふゆやさいの キーマカレー	あいびきミンチ	35		○		小(高)	ごはん	ハンバーグ	60		○		小(高)
	だいずみずに	5		○		644		さとう	2.5	○			727
	れんこん	15			○	中・高	てりやき	しょうゆ・みりん	7.5				862
	だいこん	15			○	795	ハンバーグ	かたくりこ	0.7		○		
こまつなの ようふういため	たまねぎ	45			○		トマトの かきたまスープ	ベーコン	8		○		
	にんじん	10			○			キャベツ	15			○	
	エリンギ	8			○			たまねぎ	15			○	
	ほうれんそう	15			○			にんじん	8			○	
	トマトみずに	25			○			さやいんげん	8			○	
	ソテードオニオン				○			トマトみずに	15			○	
	にんにく・しょうが	0.3			○			たまご	10		○		
	あぶら	1	○					にんにく	0.3			○	
	カレールウ	8	○					あぶら	1	○			
	カレーこ	0.05						ケチャップ	6				
	ウスターソース	1						あかワイン	1				
	ケチャップ	5						とりがらスープ					
	しょうゆ	0.5						こしょう	0.03				
	あかワイン	2						やさしいブイヨン					
	とりがらスープ							フレンズクレープ (チョコ)	1個	○			
	ベーコン	10		○									
	こまつな・たまねぎ	15			○								
	にんじん	10			○								
	ホールコーン	5			○								
	オリーブオイル	1	○										
	にんにく	0.3			○								
	しょうゆ	0.5											
	しお・こしょう												
	やさしいブイヨン												

こうとうぶ ねんせいしやか  
高等部2年生社会  
いせいかつるい せいと  
生活Ⅱ類の生徒が  
じゆぎょう かんが こんだて  
授業で考えた献立  
です。



2月9日(金)の給食について  
2月9日(金)の給食は、高等部2年生の社会生活Ⅱ類の生徒が考えた給食です。授業では、友だちと協力し、栄養バランスを考えながら献立を考えることができました。よく味わって食べてくださいね!

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)