

# 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!



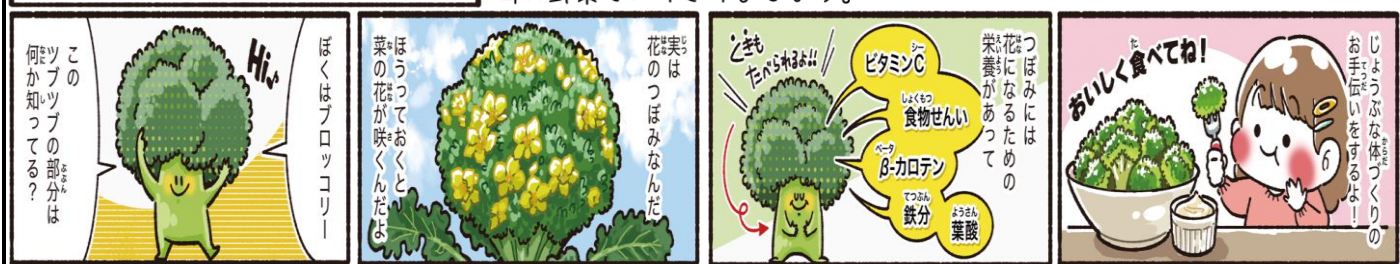
献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あ	み	エネルギー (カロリー)
<b>2日(月)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>4日(水)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			521	ぎゅうにゅう	バターロール	40	○			510
ぎゅうどん	ぎゅうにく	45		○			バターロール	スパゲティ	40	○			
かぶのすましじる	たまねぎ	55			○	小(高)	ベーコン	ベーコン	20		○		小(高)
	にんじん・しろねぎ	10			○	621	たまねぎ	たまねぎ	25			○	607
	しらたき	20	○				ほうれんそう	ほうれんそう	10			○	
	あぶら	1	○			中・高	マッシュルーム	マッシュルーム	8			○	中・高
	さとう	4.5	○			769	にんにく	にんにく	0.5			○	751
	しょうゆ	8					オリーブオイル	オリーブオイル	4	○			
	さけ	2					トマトみずに	トマトみずに	20			○	
	みりん	3					とうにゅう	とうにゅう	15		○		
	だしじる	0.7					しろワイン・ケチャップ	しろワイン・ケチャップ					
	うすあげ	10		○			とりがらスープ・しお・こしょう	とりがらスープ・しお・こしょう					
	かぶ	15			○		やさいブイヨン	やさいブイヨン					
	にんじん	8			○		とりにく	とりにく	15		○		
	えのきだけ	5			○		レタス	レタス	15			○	
	あおねぎ	3			○		たまねぎ・にんじん	たまねぎ・にんじん	10			○	
	うすくちしょうゆ	2			○		ソテードオニオン	ソテードオニオン	3			○	
	みりん	0.5					しろワイン・うすくちしょうゆ	しろワイン・うすくちしょうゆ					
	さけ・しお						とりがらスープ・しお・こしょう	とりがらスープ・しお・こしょう					
	だしじる・だしこんぶ						やさいブイヨン	やさいブイヨン					
<b>3日(火)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<b>5日(木)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			540	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			508
ごはん	いわしフライ	60	○	○			ごはん	だいこんのは・だいこん	5		○		
いわしフライ	あげあぶら	2	○			小(高)	しろごま	しろごま	0.5	○			小(高)
	はくさい	40			○	611	ごまあぶら	ごまあぶら	1	○			604
	わかめ	0.5		○			しょうゆ・さけ	しょうゆ・さけ					
	ねりうめ	2			○	中・高	さとう	さとう	1	○			中・高
はくさいのうめあえ	カリカリうめ	0.35			○	716	みりん・しお	みりん・しお					
	うすくちしょうゆ	1					ぶたにく	ぶたにく	25		○		
みそけんちんじる	とうふ	15		○			あつあげ	あつあげ	30			○	
	だいこん・にんじん	10			○		ちんげんさい	ちんげんさい	15			○	
	ごぼう	10			○		たまねぎ・にんじん	たまねぎ・にんじん	10			○	
	れんこん	15			○		しいたけ・しろねぎ	しいたけ・しろねぎ	8			○	
	いたこんにゃく	10	○				にんにく・しょうが	にんにく・しょうが	0.5			○	
	しろねぎ	8			○		あぶら	あぶら	0.5	○			
	ほししいたけ	0.5			○		うすくちしょうゆ・みりん	うすくちしょうゆ・みりん					
	あぶら	0.5	○				さけ・しお・こしょう	さけ・しお・こしょう					
	うすくちしょうゆ	0.5					とりがらスープ	とりがらスープ	3				
	みそ	8		○			かたくくりこ	かたくくりこ	2				
	さけ・みりん						とりミンチ	とりミンチ	10		○		
	だしじる	1.4					ビーフン	ビーフン	8	○			
<p>高等部2年生が考えたメニューが給食に登場!</p> <p>高等部2年生Ⅱ類の生徒が考えたメニューが給食に登場します。授業では友だちと協力し、栄養バランスを考えたり、みんながおいしく食べられる献立を考えたりしました。給食放送では、当日の献立のポイントやがんばったことなどを放送するので、しっかりきいてもらえるとうれしいです。ぜひみんなの感想をきかせてくださいね!</p> <p>【提供日】</p> <p>1回目 2月6日(金)</p> <p>しめじの炊き込みご飯、白身魚の和風ムニエル、なすとピーマンのみそマヨ炒め、ほうれん草と豆腐のすまし汁</p> <p>2回目 2月9日(月)</p> <p>食パン、野菜たっぷりオムレツ風炒め、小松菜とにんじんのクリームスープ</p> <p>3回目 2月20日(金)</p> <p>ごはん、和風ローストチキン、じゃがいもとブロッコリーの炒め物、鮭とたっぷりねぎのしょうがスープ</p>							わかめ	わかめ	0.3		○		
							たまねぎ	たまねぎ	15			○	
							ごまあぶら	ごまあぶら	0.5	○			
							しょうゆ・みりん	しょうゆ・みりん	2				
							さけ・しお・こしょう	さけ・しお・こしょう					
							とりがらスープ	とりがらスープ	13				
							<b>6日(金)</b>	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
							ぎゅうにゅう	こめ	70	○			550
							しめじの	とりにく	15		○		
							たきこみごはん	にんじん・しめじ	10			○	小(高)
							しろみぎかなの	うすくちしょうゆ・さけ					631
							わふうムニエル	みりん・しお・だしじる					
							なすとピーマン	ほき	60		○		中・高
							のみそマヨいため	しお・こしょう					772
								さけ・しょうゆ・みりん					
								だしじる	0.35				
								こむぎこ	5	○			
								あぶら	3	○			
								ほうれんそうと	25			○	
								とうふの	15			○	
								すましじる	0.5	○			
								みそ	2		○		
								エッグケアマヨネーズ	8	○			
							<b>高2メニュー①</b>	うすあげ	8		○		
								とうふ	15		○		
								ほうれんそう・はくさい	10			○	
								うすくちしょうゆ・さけ					
								みりん・しお					
								だしじる・だしこんぶ					

(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。)

が　　こ　　う　　し　　ょ　　く　　よ　　う　　て　　い　　こ　　ん　　だ　　て　　ひ　　ょ　　う						し　　め　　し　　ょ　　く　　し　　め　　さい　　ふ　　く　　さい							
学校給食予定献立表						主食・主菜・副菜を						そろえましょう！	
こ　　ん　　だ　　て　　め　　い	し　　よ　　う　　ざ　　い　　り　　ょ　　う		き	あ　　か	み　　ど　　り	エ　　ネ　　ル　　ギ　　ー	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い	し　　よ　　う　　ざ　　い　　り　　ょ　　う		き	あ　　か	み　　ど　　り	エ　　ネ　　ル　　ギ　　ー
献　　立　　名	使　　用　　材　　料	グラム				(カロリー)	献　　立　　名	使　　用　　材　　料	グラム				(カロリー)
9日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	12日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	しよくパン	50	○			508	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			506
しよくパン	とうふ	25		○			ごはん	ぶたにく	35		○		
	カレーこ	0.1				小(高)		あつあげ	35		○		小(高)
	あぶら	0.5				605		キャベツ・たまねぎ	40			○	601
やさいたっぷり	ウインナー	15		○			ホイコーロー	にんじん	10			○	
オムレツふう	じゃがいも	25	○			中・高		ピーマン	10			○	中・高
いため	たまねぎ	15			○	772	にらたまスープ	にんにく	0.5			○	743
	にんじん・ほうれんそう	10			○			しょうが	0.5			○	
こまつなと	ブロッコリー	25			○			あぶら	0.5	○			
にんじんの	マッシュルーム	8			○			ごまあぶら	0.5	○			
クリームスープ	あぶら	1	○					みそ	3.5		○		
	にんにく	0.3			○			あかみそ	2.0		○		
	しお・こしょう							さとう	0.9	○			
高2メニュー②	やさいブイヨン	0.35						しょうゆ	2				
	ケチャップ	12						さけ	2				
	こまつな	15			○			しお	0.01				
	にんじん・たまねぎ	15			○			こしょう	0.03				
	さつまいも	25	○					かたくりこ	1				
	にんじん	0.3			○			たまご	15		○		
	ソテードオニオン	3.5			○			にら	5			○	
	オリーブオイル	1	○					たまねぎ	10			○	
	とうにゅう	20		○				えのきだけ	5			○	
	ホワイトルウ	8	○					もやし	10			○	
	しろワイン	1						しょうゆ	2				
	とりがらスープ	8						さけ・みりん					
	しお・こしょう							とりがらスープ	12				
	やさいブイヨン	0.2						しお・こしょう					
10日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	13日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	65	○			498	ぎゅうにゅう	こめこパン	50	○			523
	うどん	60	○					はちみつ	10	○			
ごはん(すくなめ)	とりにく	20		○		小(高)	こめこパン	ぶたにく	35		○		小(高)
	わかめ	0.5			○	603		たまねぎ	30			○	615
わかめうどん	うすあげ	10			○		はちみつ	にんじん	15			○	
	たまねぎ	15			○	中・高		ブロッコリー	25			○	中・高
	にんじん	10			○	732	ポークシチュー	ほうれんそう	10			○	743
	えのきだけ	5			○			マッシュルーム	8			○	
	あおねぎ	2			○		フライドポテト	ソテードオニオン	3.5			○	
	うすくちしょうゆ	6.5						にんにく	0.5			○	
	みりん・しお							あぶら	1	○			
	だしじる・だしこんぶ							ハヤシルウ	14	○			
	ロースハム	8			○			ケチャップ	2				
	さつまいも	10	○					あかワイン	2				
	たまねぎ	12			○			ウスターソース	1				
	にんじん・きやいんげん	8			○			とりがらスープ	7				
	こむぎこ	15	○					しお・こしょう					
	かたくりこ	2						じゃがいも	70	○			
	しお	0.2						あげあぶら	2	○			
	あげあぶら	3	○					しお	0.1				

## ブロッコリーのヒミツ

寒さ厳しい季節、  
旬の野菜でのりきりましょう。



(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。)