

# 2月学校給食よていこんだてひょう



日にち	主食	おかず	使われている食品					エネルギー (kcal)	かてい 家庭で とりたい しょくひん 食品	も 持つて くるもの	
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物				脂質
(曜日)			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類	たんぱく質 (g)		
1 (水)	しょうパン りんごジャム	とりそうすい ちくわいそべあげ やさいソテー	とりにく たまご ちくわいそべあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ はくさい エリンギ キャベツ	パン ジャム こめ	あぶら	647 26.3		はし
2 (木)	ごはん	みそしる ぶたにくとごぼうの たまごとじ	あぶらあげ みそ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ ごぼう	こめ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	571 21.6		はし
☆せつぶん 2/3はせつぶんです。わざわいをひきおこすおにをおいほらって1ねんのけんこうをねがうぎょうじです。											
3 (金)	たきこみ わかめごはん	けんちんじる いわしのてんぷら せつぶんまめ ミニトマト	とりにく ちくわ とうふ あぶらあげ いわしのてんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ミニトマト	だいこん しいたけ	こめ さといも こんにゃく さとう	あぶら	597 24.6		はし
6 (月)	ごはん	あつあげのちゅうかに ラーパーツアイ	とりにく ひらてん なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ しいたけ たまねぎ にんにく しょうが はくさい	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	571 20.9		はし
7 (火)	ごはん	わかめスープ しろみざかなの みそチーズ	ベーコン しろみざかな みそ	ぎゅうにゅう もずく チーズ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ しめじ とうもろこし えのきたけ	こめ マヨネーズ		561 21.4		はし
8 (水)	キャロットパン	はなやさいンチュー ウイナーとやさいのソテー ミルメークココア	とりにく ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー カリフラワー	たまねぎ キャベツ しめじ れんこん とうもろこし	キャロットパン じゃがいも ミルメーク	あぶら バター	725 24.6		はし スプーン
☆2/9は「ふぐのひ」です。やまぐちけんないではこうふくの「福」にかけて「ふく」とにござらすによぶちいきがあることから2/9が「ふぐのひ」になりました。											
9 (木)	ごはん	ふくじる ごもくきんぴら	とうふ ふく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん	にんじん ねぎ さやいんげん	はくさい れんこん	こめ さとう さといも こんにゃく	ごま ごまあぶら	572 23.2		はし
10 (金)	ごはん	ワンタンスープ じゃがぶたキムチ おこめのババロアみかんソース	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん はくさいキムチ	こめ ワンタン じゃがいも	ごまあぶら ババロア	606 19.6		はし スプーン
13 (月)	ごはん	マーボーはるさめ ナムル	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しょうが しいたけ もやし きくらげ	こめさとう はるさめ でんぶん	ごまあぶら ごま	609 19.3		はし
☆バレンタイン献立 にほんでは、チョコレートなどをおくるふうしゅうがあります。きゅうしょくにもチョコレートのカップケーキがとうじょうします。											
14 (火)	ごはん	ミートボールカレー だいこんサラダ バレンタインデザート	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー こまつな	たまねぎ だいこん しょうが とうもろこし	こめ じゃがいも パレンタイン デザート	あぶら カレールウ ドレッシング	680 19.0		はし スプーン
☆スペシャルこんだて きべしろう、まぐらしろう の6ねんせいがかんがえたこんだてです。「さむさふきとぶ！おきなわメニュー」がテーマです。											
15 (水)	こくとうあげパン	もずくスープ しゅさいになった にんじんしりしり みかん	ぶたにく とうふ たまご ハム	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ねぎ	しろねぎ かぶ たまねぎ みかん	こくとうあげパン さとう じゃがいも こくとう	あぶら ごまあぶら	652 26.6		はし
☆スペシャルこんだて きべしろう、まぐらしろう の6ねんせいがかんがえたこんだてです。「きゅうしょくでヨーロッパりょうこ」がテーマです。											
16 (木)	ピラフ	ABCトマトスープ チキン&やさいチップス やきプリンタルト	ウイナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ トマト かぼちゃ	えだまめ たまねぎ れんこん マッシュルーム ごぼう だいこん とうもろこし	こめ じゃがいも マカロニ さつまいも	バター あぶら やきプリンタルト	693 20.4		はし
17 (金)	しょうごはん	チャンポン こんにゃくの ちゅうかいだめ	いか ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひらてん	ねぎ にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし	こめ ちゅうかめん こんにゃく	ごま ごまあぶら	591 22.0		はし
20 (月)	ごはん	コンソメスープ てりやきハンバーグ こぶさいも	ウイナー ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし	こめ じゃがいも		613 21.0		はし
21 (火)	ごはん	じょうやなべ ごまみそあえ いちご	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ もやし いちご しいたけ	こめ さとう	ごま	559 22.5		はし
22 (水)	まるがた よこわりパン	ぶたにくとはくさいのスープ しろみざかなのフライ ポイルキャベツ いっしょくタルタルソース	ぶたにく しろみざかな フライ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ はくさい	パン タルタルソース	あぶら	615 26.1		はし
24 (金)	しょうごはん	カレーうどん キャベツとわかめのあますに パリッシュ	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ こざかな	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	こめ うどん さとう	カレールウ	565 23.5		はし
27 (月)	ごはん	テンジャンチゲ きりぼしだいこんと ツナのあえもの	なまあげ ぶたにく とうにゅうみそ まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん にら えのきたけ	はくさい しろねぎ だいこん もやし はくさいキムチ きりぼしだいこん	こめ さとう	ごまあぶら ごま	568 24.4		はし
28 (火)	ごはん	とうふじる だいすのいそに あつやきたまご	とうふ かまぼこ だいす ひらてん あつやきたまご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ	こめ さとう	あぶら	580 23.5		はし

\*牛乳は毎日つきます。

\*生産の都合により、食材が入らないことがあります。