

2月 献立表

センター

給食回数 18回
棟東村学校給食センター

| 日 | 曜 | 献立名 | | | 材料名 | | | | | | エネルギー (Kcal 1) | たんぱく質 (g) |
|----|-------|-------|-----|---|--|-------------------------|-------------------------|-----------------------------------|---|-------------------------------------|----------------------|--------------|
| | | 主食 | 飲み物 | 主菜・副菜 | 血や肉になる | | 体の調子を整える | | 熱や力になる | | | |
| 1群 | たんぱく質 | 2群 | 無機質 | 3群 | カルボン | 4群 | ビタミン | 5群 | 炭水化物 | 6群 | 脂質 | |
| 2 | 月 | ご飯 | 牛乳 | チキンハヤシライス キャベツとわかめのサラダ | とりにく | きゅうにゅう なまクリーム わかめ | にんじん トマトかん | たまねぎ コーン キャベツ もやし | こはん じゃがいも さとう | サラダあぶら やさしいほんのり うドレッシング | 769 | 26.6 |
| 3 | 火 | ご飯 | 牛乳 | いわしのみぞ煮 大豆の磯味噌 けんちん汁 | いわしのみぞに さつまあげ たいす とうふ あぶらあげ | きゅうにゅう ひじき | にんじん | こんにゃく ごぼう ねぎ | こはん さとう さといも | サラダあぶら | 749 | 29.0 |
| 4 | 水 | 食パン | 牛乳 | オムレツデミソースかけ ジャーマンポテト ★ABCスープ いちごジャム | オムレツ ワインナー ベーコン | きゅうにゅう | ハセリ にんじん | たまねぎ キャベツ | しょくパン さとう じゃがいも マカロニ いちごジャム | サラダあぶら | 748 | 29.9 |
| 5 | 木 | ご飯 | 牛乳 | 焼きしゅうまい②②② ★塩中華サラダ ★モービル麻婆豆腐 | ホーグレッシュ ひふひきに たいす とうふ | きゅうにゅう | にんじん にら | きゅうり もやし ねぎ たまねぎ | こはん さとう かたくりこ | しおちゅううカドレ シング サラダあぶら ごまあぶら | 803 | 31.8 |
| 6 | 金 | うどん | ジョア | ときちくわ ちくわの磯味噌揚げ①①① ごまあえ | ときちくわ ちくわの ふにく | ショア あおのり | にんじん | キャベツ もやし しらたき ねぎ しらたき | うどん てんねらこ さとう | サラダあぶら すりごま いりごま | 762 | 26.6 |
| 9 | 月 | ご飯 | 牛乳 | ミートソーススパゲッティ ワインナー①①② れんこん入りサラダ | ひたひきに たいす ワインナー | きゅうにゅう | にんじん トマトかん | たまねぎ キャベツ れんこん コーン | メープルマフィ ン スパゲッティ | サラダあぶら ごまドレッシング | 756 | 30.3 |
| 10 | 火 | ご飯 | 牛乳 | 白身魚フライソースかけ ★キムチ和え ★豚汁 | しろみさかなフライ ひたにく とうふ あぶらあげ | きゅうにゅう | にんじん | きゅうり キャベツ ごんにゅく ごぼう ねぎ たいこん | こはん さとう じゃがいも かたくりこ | サラダあぶら | 775 | 29.5 |
| 12 | 木 | ご飯 | 牛乳 | 彩りそぼろ丼の具 真だくさん汁 ヨーグルト | とりひきに たいす とまと とうふ あぶらあげ | きゅうにゅう ヨーグルト | にんじん こまつな | えだまめ だいこん ごぼう ごんにゅく | こはん さとう じゃがいも | サラダあぶら | 802 | 33.8 |
| 13 | 金 | ロールパン | 牛乳 | ハートのコロッケ 大根サラダ 白菜とミートボールのスープ | ツナ ミートボール | きゅうにゅう | こまつな にんじん | だいこん ローン はくさい たまねぎ | ロールパン コロッケ | サラダあぶら わふうごまトレン シング | 755 | 24.3 |
| 16 | 月 | ご飯 | 牛乳 | ★チキンカレー プロッコリーサラダ コーヒー | とりにく | きゅうにゅう | にんじん トマトかん ブロッコリー | たまねぎ オリジン キャベツ コーン | こはん じゃがいも ミルクココ ヒー | サラダあぶら イタリアンドレッシ ング | 789 | 24.0 |
| 17 | 火 | ご飯 | 牛乳 | ハンバーグ照り焼きソース 和風ソニサラダ こしひ汁 | ハンバーグ ツナ かつおぶし とうふ ひたにく あぶらあげ | きゅうにゅう わかめ | にんじん | キャベツ しいたけ ねぎ ごんにゅく | こはん さとう かたくりこ | サラダあぶら | 820 | 33.1 |
| 18 | 水 | 黒パン | 牛乳 | ★かぼちゃひき肉フライ コールスローサラダ ★ミネストローネ | かぼちゃひきに フライ ベーコン | きゅうにゅう | にんじん トマトかん | キャベツ コーン ゼロリー だいこん | くろパン マカロニ じゃがいも | サラダあぶら コールスロードレ ッシング | 775 | 24.7 |
| 19 | 木 | ご飯 | 牛乳 | さばの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 大根と豆腐のみそ汁 | さばのしおやき とりひきに あぶらあげ とうふ | きゅうにゅう わかめ | にんじん こまつな | こんにゃく たまねぎ だいこん | こはん じゃがいも さとう かたくりこ | サラダあぶら | 833 | 31.4 |
| 20 | 金 | 中華丼 | 牛乳 | しょうゆラーメンスープ 焼きぎょうざ①②② 中華わかめサラダ | ひたにく なると やきぎょうざ | きゅうにゅう わかめ | にら にんじん | たまねぎ キャベツ コーン もやし | ちゅううかめん さとう | サラダあぶら いりごま ごまあぶら | 751 | 34.8 |
| 24 | 火 | ご飯 | 牛乳 | ピビンバの具 ← ★ナムル わかめスープ | ひたひきに たいす とうふ なると | きゅうにゅう わかめ | こまつな にんじん | こぼう こんにゃく もやし たまねぎ ねぎ | こはん さとう | サラダあぶら いりごま ごまあぶら | 750 | 31.0 |
| 25 | 水 | ロールパン | ジョア | 肉団子ケチャップあん②②③ ★こんにゃくサラダ 白菜のクリームスープ | にくだんご とりにく | ショア きゅうにゅう | にんじん ハセリ | もやし きゅうり こんにゃく はくさい たまねぎ | ロールパン じゃがいも | パンパンシードレ シング サラダあぶら | 797 | 30.9 |
| 26 | 木 | ご飯 | 牛乳 | ★みそカツ ★カリカリ梅あえ じゃがいものみそ汁 | チキンカツ あぶらあげ とうふ | きゅうにゅう | にんじん | キャベツ きゅうり カリカリうめ ねぎ だいこん | こはん さとう じゃがいも | サラダあぶら いりごま ごまあぶら | 761 | 25.4 |
| 27 | 金 | ココアパン | 牛乳 | チキンナゲット①②② パンのケチャップ炒め ★野菜コンソメスープ | チキンナゲット ツナ | きゅうにゅう | こまつな にんじん | たまねぎ だいこん キャベツ | ココアパン マカロニ | サラダあぶら | 773 | 29.7 |

2月の行事食

- 節分献立
- カミカミ献立 れんこん入りサラダ
- 3年生リクエスト献立
(★印の付いた献立)

今月の棟東村の食材

キャベツ、白菜、長ねぎ、
ブロッコリー、りんご、
小松菜、大根、しいたけ

※先生方へ

6日と25日のジョアは業者による容器回収があります。

*2月平均(その他)
脂質 24.6g 塩分 3.8g

このマークの献立が入っているパット(入れ物)は、表面
が熱くなっているので、コン
テナ室から教室まで運ぶ時
には気をつけて持ちましょう



LINEによる給食画像配信を
しています

- 上記QRコードやLINEアプリ内検索から棟東村LINE公式アカウントを友達登録
- トーケン画面メニューの受信設定を選択、希望する情報の「学校給食」を選択して設定
- 翌日のお昼から給食画像と献立が届きます。

