

平成31年

# 2月学校給食献立表

小値賀町学校給食共同調理場

日	曜	献立	体をつくる(赤)		体の調子をととのえる(みどり)		熱や力になる(黄色)		小学校	中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	I類 - たんぱく質	I類 - たんぱく質
1	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる いわしのしょうがに ゆかりあえ せつぶんまめ	ぶたにく いわし あつあげ みそ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しそ	だいこん キャベツ ごぼう こんにゃく	ごはん さといも	あぶら	672 kcal 26.4g	840 kcal 31.7g
4	月	ピラフ ぎゅうにゅう ビーフシチュー アーモンドあえ チーズ	ぎゅうにく ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう ピーマン トマト	たまねぎ はくさい	ごはん さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら アーモンド マーガリン	658 kcal 22.8g	803 kcal 27.8g
5	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげとやさいのうまに キャベツのおかかいため ミニトマト	とりにく あつあげ ちくわ かつおぶし シラスビーツ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな イグサ ミトマト	たまねぎ キャベツ れんこん	ごはん さとう さといも	あぶら ごまあぶら	694 kcal 27.8g	884 kcal 34.5g
6	水	むぎごはん ぎゅうにゅう とりごぼうじる シイラフライ ブロッコリーのおひたし	とりにく シイラ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ねぎ	たまねぎ ごぼう もやし こんにゃく しめじ	ごはん さとう むぎ こむぎこ パンこ	あぶら	634 kcal 27.3g	820 kcal 35.5g
7	木	ごはん ぎゅうにゅう すきやきふうに だいこんサラダ	ぎゅうにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん はくさい きゅうり えのきたけ こんにゃく レモン	ごはん さとう マロニー	あぶら ごま	657 kcal 24.0g	834 kcal 29.5g
8	金	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいものベーコンに オムレツ ドレッシングサラダ	ベーコン オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あかパプリカ	たまねぎ もやし えだまめ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	694 kcal 21.3g	899 kcal 26.0g
12	火	ごはん ぎゅうにゅう マーボードウフ こんぶサラダ オレンジ	あいびぎにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ しょうが キャベツ きゅうり オレンジ	ごはん さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	663 kcal 26.6g	835 kcal 32.8g
13	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ビーフカレー フレンチサラダ りんごゼリー	ぎゅうにく シイラ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ コーン りんご	ごはん さとう むぎ じゃがいも りんごゼリー	あぶら	694 kcal 20.5g	892 kcal 25.7g
14	木	ごはん ぎゅうにゅう わんたんじる しおもきゅうり にくだんごのあまずし	ぶたにく ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい えのきたけ きゅうり	ごはん さとう わんたん でんぷん	あぶら	690 kcal 24.2g	899 kcal 31.4g
15	金	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる さんまのゆずみそに れんこんのきんぴら	あつあげ ちくわ さんまゆずみそに	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いんげん	だいこん れんこん ごぼう こんにゃく	ごはん さとう さといも	あぶら ごまあぶら	620 kcal 21.2g	840 kcal 28.8g
18	月	そぼろごはん ぎゅうにゅう (ツナそぼろ・たまごそぼろ) とうふだんごスープ	とうふ ツナ とりにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが はくさい えだまめ しめじ	ごはん さとう しらたまこ	あぶら ごま	663 kcal 26.9g	842 kcal 33.3g
19	火	ごはん ぎゅうにゅう みそじる チキンなんばん ひじきのいりに	とりにく あぶらあげ ちくわ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ コーン えのきたけ りんご	ごはん さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	670 kcal 26.9g	855 kcal 32.4g
20	水	ごはん ぎゅうにゅう うまに さけのしおやき ごますあえ	ぎゅうにく てんぷら さけ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	キャベツ きゅうり ごぼう こんにゃく	ごはん さとう さといも	あぶら ごま	660 kcal 29.2g	823 kcal 34.9g
21	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ジーシャードウフ もやしのナムル りんご	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ もやし しょうが えだまめ まいたけ りんご	ごはん さとう むぎ でんぷん	あぶら	645 kcal 25.5g	811 kcal 31.5g
22	金	たまごドーナツ ぎゅうにゅう コーンシチュー ミニゼリー パンネのミートソース	あいびぎにく とりにく シラスビーツ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ エリンギ コーン	じゃがいも たまごドーナツ ミニゼリー パンネ	あぶら	619 kcal 24.0g	792 kcal 29.2g
25	月	ごはん ぎゅうにゅう カレーうどん きびなごフライ あまずきゅうり	ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう きびなごフライ	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ きゅうり ごぼう	ごはん さとう うどん	あぶら	667 kcal 22.9g	825 kcal 27.7g
26	火	ごはん ぎゅうにゅう やさいわん さばのソースに ごまあえ	とりにく とうふ さば ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー ねぎ	たまねぎ はくさい キャベツ しょうが しめじ	ごはん さとう ごま	あぶら	619 kcal 27.1g	804 kcal 33.1g
27	水	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが うらかみそぼろ オレンジ	ぎゅうにく ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ もやし ごぼう こんにゃく えだまめ オレンジ	ごはん	あぶら	660 kcal 21.9g	831 kcal 27.7g
28	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス カラフルサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト あかパプリカ	たまねぎ コーン まいたけ	ごはん さとう むぎ	あぶら	687 kcal 22.8g	859 kcal 27.1g

※献立・食材は状況によって変更することがあります。あらかじめご了承ください。

## 2月の献立紹介

☆2月3日(日)は節分です。  
節分にちなんで、1日(金)に「いわしの生姜煮」「節分豆」を取り入れています。  
☆2月19日(火)の「ごはん・牛乳・みそ汁・チキン南蛮・ひじきの炒り煮」は、小学校6年生が家庭科授業で作成した「**元気が出る献立!**」です。  
甘酸っぱいチキン南蛮と、甘辛のひじきの炒り煮がごはんによくあいますよ。

## 2月の小値賀産・長崎県産の食材(予定)

※天候や価格により変更の場合があります。ご了承ください。

- ★小値賀産:米・じゃがいも・だいこん・ミニトマト・ブロッコリー・こんぶ・ねぎ・シイラ
- ★長崎県産:牛乳・キャベツ・はくさい・きゅうり・きびなご・えのきたけ・ほうれ

