



2月分給食献立予定表



八女市学校給食会

日	曜	献立名		材料名と体内での主な働き									栄養価			
				主に体の組織を作る			主に体の調子を整える				主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	タンパク (g)	脂肪 (g)	
		主食	牛乳	おかず	1群	2群	3群		4群		5群	6群				
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物		穀類・芋類・砂糖	油脂・種実類					
1	金	コッペパン	○	クリーム煮 キャベツとりんごのサラダ 節分豆	鮭 大豆	牛乳	人参	ブロッコリー	白菜 しめじ りんご	玉葱 キャベツ	パン 小麦粉	じゃが芋 砂糖	アーモンド バター 油	811	34.4	29.6
4	月	ごまじゃごはん	○	千草焼 おひたし 水炊き風汁	鶏肉 卵 豆腐 かまぼこ かつお節	牛乳 しらす干し	人参		大根 白菜 深ねぎ	キャベツ えのき 枝豆	米 マロニー	砂糖	白ごま 油	810	34.4	24.5
5	火	背割りコッペパン	○	チリコンカン 野菜スープ ヨーグルト	牛肉 豚肉 ベーコン 金時豆	牛乳 ヨーグルト	人参	トマト チンゲンサイ	玉葱 キャベツ	セロリ	パン 砂糖	じゃが芋 油		757	30.0	21.8
6	水	ごはん	○	煮魚 香りとえ 味噌汁	鯖 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 のり わかめ	人参 葱	ほうれん草	キャベツ 生姜	玉葱	米 砂糖	じゃが芋		828	34.9	24.1
7	木	ごはん	○	キムチチゲ しゅうまい 切り干し大根の和え物	豚肉 しゅうまい 豆腐	牛乳 しらす干し	小松菜		白菜 えのき しめじ 切り干し大根 深ねぎ キムチ		米 砂糖	油 ごま油		773	32.5	22.2
8	金	ワンローフパン りんごジャム	○	サーモンフライ フレンチサラダ 根菜ミネストローネスープ	鮭 ベーコン	牛乳	人参	トマト パセリ	キャベツ 玉葱 ごぼう	コーン 大根 蓮根	パン 押し麦 砂糖	じゃが芋 ジャム	油	816	32.5	29.2
11	月	* * * * * 建国記念の日 * * * * *														
12	火	コッペパン	○	ビーフンチュー 大根マリネ	牛肉 ハム	牛乳 チーズ	人参		玉葱 しめじ レモン汁	大根 水菜	パン 小麦粉	じゃが芋 砂糖	バター 油	849	32.4	34.8
13	水	ごはん	○	高野豆腐の卵とじ ちゃんぽん味噌汁 ぼんかん	鶏肉 豚肉 高野豆腐 いか えび あさり 卵 かまぼこ みそ	牛乳	人参	いんげん 葱	玉葱 キャベツ ぼんかん	もやし 椎茸	米 砂糖			810	38.5	19.1
14	木	麦ごはん	○	納豆 厚揚げの中華煮 アーモンド和え	豚肉 うずら卵 納豆 厚揚げ	牛乳	人参	チンゲンサイ ほうれん草	玉葱 筍	もやし	米 でん粉	麦 砂糖	アーモンド 油 ごま油	828	31.9	28.1
15	金	フィッシュバーガー	○	クリーミースープ	ホキ ベーコン 白インゲン豆	牛乳 チーズ	人参	パセリ	キャベツ コーン	玉葱	パン パン粉	じゃが芋 油		849	36.0	30.8
18	月	ごはん	○	みそおでん しらす和え	鶏肉 竹輪 厚揚げ うずら卵 みそ	牛乳 しらす干し 昆布 わかめ	人参	小松菜	キャベツ	大根	米 こんにやく	里芋 砂糖		738	28.6	17.9
19	火	地産地消の日 とびだせ！レシピ ごはん	○	茎わかめの煮物 石狩汁 かなぎ佃煮 いちご	牛肉 鮭 豆乳 みそ	牛乳 茎わかめ かなぎ	人参	葱	白菜 いちご	大根	米 こんにやく	じゃが芋 砂糖	白ごま 油	733	32.4	15.8
20	水	ひじきごはん	○	ししゃもフライ キャベツのレモン和え すまし汁	鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 ししゃも ひじき わかめ	人参	葱	キャベツ えのき 枝豆	玉葱 椎茸 レモン汁	米 砂糖	パン粉	油	743	30.5	22.9
21	木	麦ごはん	○	大根と牛肉のピリ辛煮 豆腐と卵の中華スープ ナッツ	牛肉 ベーコン 豆腐 卵 ひよこ豆	牛乳	人参	チンゲンサイ	大根 深ねぎ 生姜	玉葱 えのき にんにく	米 こんにやく	麦 でん粉	油 ごま油 白ごま ピーナッツ アーモンド カシューナッツ	822	31.9	29.7
22	金	地産地消の日 くるみパン	○	スパゲティミートソース 大豆サラダ いよかん	牛肉 豚肉 大豆 ツナ	牛乳	人参	トマト	玉葱 しめじ レモン汁	キャベツ にんにく いよかん	パン	スパゲッティ	くるみ マヨネーズ 油	856	34.6	30.3
25	月	黒糖コッペパン	○	ちゃんどん 海藻サラダ キャロットゼリー	豚肉 いか あさり 天ぷら かつお節	牛乳 海藻	人参	葱	玉葱 もやし 大根	キャベツ コーン みかんジュース	パン 砂糖	うどん	白ごま	778	30.3	21.0
26	火	ごはん	○	魚のみぞれ煮 白菜のごま和え 厚揚げの味噌汁	ホキ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参	葱	大根 しめじ	白菜 切り干し大根	米 でん粉	小麦粉 砂糖	白ごま 油	751	30.5	19.9
27	水	地産地消の日 ピーンズカレーライス	○	ほうれん草サラダ	牛肉 大豆 ひよこ豆 ツナ	牛乳	人参	ほうれん草	玉葱 りんご	蓮根 レモン汁	米 じゃが芋	麦	アーモンド マヨネーズ 油 カレールウ	903	35.0	28.6
28	木	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 さんまゆず味噌煮 昆布和え	鶏肉 秋刀魚	牛乳 昆布	人参	小松菜 いんげん	玉葱 椎茸	もやし	米 砂糖	じゃが芋		838	35.6	18.6

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

※19日(火)のいちごと22日(金)・27日(水)の大豆は、八女市地産地消の取り組みとしていただいています。

☆朝食おすすめメニュー☆

～ほうれん草サラダ～

○材料(1人分)

- ほうれん草…35g (1/6束)
- れんこん(中)…15g (1/12節)
- りんご…15g (1/16個)
- ツナ缶…15g
- マヨネーズ…8g (小さじ2)
- こしょう…少々

○作り方

- ①りんごは芯を取り、皮付きのまま薄くちょう切りにする。
塩水に1分ほどさらして水気を切っておく。
- ②鍋にたっぷり水を入れてわかす。沸とうしたら、ほうれん草を根から入れる。
再沸とうしたら水のいったボウルに取り、冷まして水気をしぼり、4cmの長さに切る。
- ③れんこんは皮をむいて薄くちょう切りにし、水に5分さらして水気を切る。
鍋に水を入れてわかす。沸騰したら、れんこんを入れる。透き通るまで茹でる。
水の入ったボウルに取り、冷まして水気を切る。
- ④切った材料、ツナ、調味料を和える。

※給食では、コクが出るようにアーモンド粉末を入れていますが、すりごまを入れてもおいしいです。