



# 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)
				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ccoli	白菜 玉葱 しめじ キャベツ りんご	パン じゃが芋 小麦粉 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 玉葱 白菜 えのき 深ねぎ 枝豆	米 砂糖 マロニー	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 セロリ キャベツ	パン じゃが芋 砂糖	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 ほうれん草 葱	キャベツ 玉葱 生姜	米 じゃが芋 砂糖		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 コーン 玉葱 大根 ごぼう 蓮根	パン じゃが芋 押し麦 ジャム 砂糖	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 大根 しめじ 水菜 レモン汁	パン じゃが芋 小麦粉 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 もやし キャベツ 椎茸 ぼんかん	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 もやし 筍	米 麦 でん粉 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 玉葱 コーン	パン じゃが芋 パン粉	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 里芋 こんにやく 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 大根 いちご	米 じゃが芋 こんにやく 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 玉葱 えのき 椎茸 枝豆 レモン汁	米 パン粉 砂糖	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 玉葱 深ねぎ えのき 生姜 にんにく	米 麦 こんにやく でん粉 砂糖	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 キャベツ しめじ にんにく レモン汁 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	○	ちやんどん 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 キャベツ もやし コーン 大根 みかんジュース	パン うどん 砂糖	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 白菜 しめじ 切り干し大根	米 小麦粉 でん粉 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 蓮根 りんご レモン汁	米 麦 じゃが芋	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 もやし 椎茸	米 じゃが芋 砂糖		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入ったボウルに取り、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きます。

すりごまを入れてもおいしいです。