

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)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)		
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂・種実類					
		麦ご飯 牛乳 チャプチェ		牛乳				米 麦					
1	木	サンラータン ワンローフパン りんごジャム	牛肉 豚肉 豆腐 卵		人参 人参 チンゲン菜	玉葱 筍 もやし 深葱 椎茸		砂糖 春雨 でん粉	白ごま ごま油 ラー油 ごま油 油	741	28.4	20.8	
		節分にちなんだ献立 牛乳 ホキフライ 野菜ソテー	ホキ	牛乳				パン粉 小麦粉 でん粉 油		798	29.6	26.5	
2	金	根菜ミネストローネ 節分豆	ベーコン 大豆		人参 人参 パセリ トマト	キャベツ コーン 玉葱 大根 ごぼう 蓮根		じゃが芋 押麦 砂糖					
5	月	小松菜としらすの混ぜご飯 牛乳 つくね 白菜の即席漬け 味噌汁		しらす干し 牛乳	小松菜			米	白ごま 油 ごま油	729	27.9	21.7	
6	火	ご飯 牛乳 羊煮 野菜ののり酢和え ぼんかん	牛肉 卵	牛乳 のり	人参 人参	玉葱 白菜 レモン汁 玉葱		里芋 こんにやく 砂糖 砂糖	油	734	22.3	17.3	
		新メニュー ご飯 牛乳 魚のごまケチャップがらめ		牛乳				米					
7	水	おかか和え すまし汁	さば かつお節 豆腐		人参 小松菜 人参 葱	キャベツ 玉葱 えのき 椎茸		小麦粉 でん粉 砂糖	白ごま 油	832	32	30.5	
		新メニュー 麦ご飯 牛乳 厚揚げのカレー炒め		牛乳				米 麦					
8	木	春雨スープ	豚肉 厚揚げ 赤味噌 鶏肉		人参 葱 人参 チンゲン菜	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ 椎茸		でん粉 砂糖 春雨	ごま油	719	26	20.6	
9	金	黒糖コッペパン 牛乳 じゃこスパゲティ ひじきと蓮根のサラダ		牛乳 しらす干し ひじき	人参 小松菜 ほうれん草 人参	えのき 玉葱 蓮根 レモン汁		パン 黒砂糖 スパゲティ	油 ノンエッグマヨネーズ 白ごま	749	28.6	23.6	
12	月	振り替え休日											
13	火	大根菜ご飯 牛乳 ちゃんどん カリカリアーモンド	豚肉 あさり 天ぷら	牛乳 いりこ	大根菜 人参 葱	玉葱 キャベツ もやし		米 うどん 砂糖	アーモンド 白ごま	758	28.1	19.8	
14	水	ご飯 牛乳 高野豆腐の卵とじ 沢煮椀 いよかん	高野豆腐 鶏肉 かまぼこ 卵 豚肉	牛乳	人参 いんげん 人参 葱	玉葱 ごぼう 筍 椎茸 えのき いよかん		砂糖		707	29.5	17.7	
15	木	ご飯 牛乳 ししやもフライ キャベツのレモン和え 厚揚げの味噌汁 さげばっばふりかけ	ししやも	牛乳 あおさ		キャベツ レモン汁 玉葱 しめじ		米	パン粉 小麦粉 でん粉 油	795	29.3	27.3	
		地産地消の日 コッペパン 牛乳 ビーフンチャー 大豆サラダ		牛乳				米					
16	金	大豆サラダ いちご	牛肉 大豆 ツナ		人参 人参	玉葱 しめじ キャベツ レモン汁 玉葱		じゃが芋 小麦粉	油 バター ノンエッグマヨネーズ	837	35.4	32.6	
		地産地消の日 ビーンズカレーライス	豚肉 ひよこ豆 大豆		人参	玉葱 りんご		米 麦 じゃが芋	カレールー 油	789	27.1	23.1	
19	月	大根サラダ	ハム	牛乳		大根 玉葱 レモン汁		砂糖 米	油	709	26.5	17	
20	火	ご飯 牛乳 みそおでん わかめサラダ	鶏肉 ちくわ 厚揚げ うずら卵 味噌 かつお節	牛乳 昆布 わかめ	人参 人参	大根 キャベツ もやし		里芋 こんにやく 砂糖 砂糖	白ごま	708	25.5	16.6	
21	水	カンパン 牛乳 鶏肉のケチャップ煮 フレンチサラダ コンソメスープ	鶏肉	牛乳				でん粉 小麦粉 砂糖 砂糖	油 油	708	25.5	16.6	
22	木	ご飯 牛乳 煮魚 ごま和え 冬野菜の味噌汁	さば	牛乳	人参 小松菜 人参 葱	生姜 もやし 白菜 大根		砂糖	白ごま	843	30.5	31.4	
23	金	天皇誕生日											
26	月	ご飯 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 アーモンド和え	鶏肉	牛乳	人参 いんげん 人参	玉葱 椎茸 キャベツ もやし		米 じゃが芋 砂糖 砂糖	アーモンド	716	25.1	14.8	
27	火	麦ご飯 牛乳 大根と豚肉のピリ辛煮 ワンタンスープ ヨーグルト	豚肉 肉団子	牛乳 ヨーグルト	人参 人参 チンゲン菜	大根 深葱 生姜 にんにく 玉葱		こんにやく 砂糖 ワンタン	油 ごま油 白ごま	741	28.4	17.7	
		地産地消の日 ご飯 牛乳 さばホイル焼き 五目豆		牛乳				米					
28	水	かきたま汁	さば 味噌 大豆	昆布 わかめ	人参 いんげん 人参 葱	ごぼう えのき 玉葱		砂糖 米粉 こんにやく 砂糖 でん粉	油	765	34.1	21.1	
29	木	ご飯 牛乳 茎わかめの煮物 団子汁	牛肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 茎わかめ				米	こんにやく 砂糖 里芋 白玉粉 小麦粉	726	23.2	18	

※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。

※料理ごとに使っている食品が分かるように、献立名にそって食品名を載せています。

※2月16日(金)の大豆、いちご、19日(月)、28日(水)の大豆は、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。