

2月こんだてひょう

【給食目標】食べ物について知りましょう

実施日 日 曜	献立名	飲み物	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える					
1 火	くろざとうパン チリコンカン サウピカンサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう いんげんまめ ぶたひきにく		くろざとうパン あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら		しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン コーン トマトかん トマトピューレ キャベツ きゅうり こまつな	588	15.5	27.9	2.6	
2 水	ごはん のりのつくだに にくじゃが やさしいみそドレッシングあえ	牛乳	ぎゅうにゅう ほしりのり ぶたにく みそ		こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも		しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん ざやいんげん キャベツ もやし こまつな	533	14.9	19.9	2.4	
3 木	やこめ いわしのタルタルソース けんちんじる なのはなのからしあえ	牛乳	あぶらあげ だいす ぎゅうにゅう いわし とうふ		こめ もちこめ あぶら こむぎこ パンこ マヨネーズ (エッグフリー) こんにやく じゃがいも ごまあぶら		にんじん ほししいたけ しょうが たまねぎ バセリ ごぼう だいこん ねぎ キャベツ なばな こまつな	665	16.7	39.2	3.0	
4 金	ごはん さわらのさいきょうやき みつばいりすましじる うどいりきんぴらごぼう	牛乳	ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ		こめ あぶら こんにやく さとう		にんじん えのきだけ みつば ごぼう うど	533	18.3	25.2	2.4	
7 月	むぎごはん キャベツたっぷりミートローフ かぶとベーコンのスープ わかくさポテト	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン あおのり		こめ おおむぎ さとう あぶら じゃがいも		キャベツ にんじん コーン グリーンピース トマトピューレ にんにく しょうが たまねぎ かぶ かぶ (は)	611	16.2	32.1	2.3	
8 火	ほうじちゃめし おでん はくさいのそくせきづけ	牛乳	ぎゅうにゅう こんぶ ちくわつみれ さつまあげ がんもどき 揚げボール		こめ こんにやく さとう じゃがいも		にんじん だいこん はくさい みすな しょうが	530	15.9	20.2	3.2	
9 水	やさそば あおなとじゃがいものスープ フルーツヨーグルト	牛乳	ぶたにく あおのり ぎゅうにゅう ヨーグルト		ちゅうかめん あぶら じゃがいも ごまあぶら グラニューとう		にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな みかんかん パインアップルかん ももかん	531	16.0	28.0	3.3	
10 木	きつねごはん ししゃものみりんやき なめこのみそれじる やさしいごますあえ	牛乳	ぶたひきにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも とり にく とうふ		こめ あぶら さとう かたくりこ しろすりごま		にんじん グリンピース えのきだけ なめこ だいこん ねぎ もやし こまつな	554	19.9	28.8	2.9	
14 月	ごはん とりにくのあまだれやき ふゆやさしいみそじる キャベツのおかかあえ	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし		こめ さとう かたくりこ		しょうが ねぎ りんご にんにく にんじん かぶ かぶ (は) ほうれんそう キャベツ こまつな	550	16.9	26.5	2.6	
15 火	カレーなんばん れんこんとうふナゲット くだもの (みかん)	牛乳	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ひじき		うどん あぶら かたくりこ パンこ しろごま		たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ ほうれんそう れんこん くだもの (みかん)	611	17.5	32.0	2.6	
16 水	ごはん さかなのごまみそやき のっぺいじる きりぼしだいこんのもの	牛乳	ぎゅうにゅう たら みそ とりにく あぶらあげ さつまあげ		こめ さとう しろすりごま あぶら こんにやく さといも かたくりこ		しょうが ごぼう にんじん だいこん きりぼしだいこん	548	18.7	22.5	2.2	
17 木	ソフトフランスパン マカロニのクリームに ひじきサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく ひじき まぐろかん えんどう		ソフトフランスパン あぶら マカロニ こむぎこ パター さとう		たまねぎ にんじん かぶ かぶ (は) キャベツ	530	16.3	38.4	2.5	
18 金	むぎごはん チキンチンごぼう けんちょう	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ		こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう しろごま さといも		ごぼう グリンピース にんじん だいこん ほししいたけ	690	15.3	32.5	2.3	
21 月	ミルクパン ポテトオムレツ はくさいのようふうスープ ハニーサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ たまご とりにく		ミルクパン あぶら じゃがいも さとう はちみつ		たまねぎ にんにく にんじん はくさい こまつな キャベツ きゅうり	592	17.7	36.3	3.1	
22 火	うめちりごはん いかのおうごんあげ くたくさんみそじる みすなサラダ	牛乳	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう いか とうふ あぶらあげ みそ		こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも		ねりうめ ごぼう にんじん だいこん ねぎ みすな もやし コーン	589	17.8	26.4	2.6	
24 木	ごはん しせんみそとうふ だいすもやしのナムル	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ		こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ		しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たまねぎ チンゲンサイ こまつな だいすもやし	556	16.7	27.7	2.3	
25 金	ハヤシライス コーンサラダ くだもの (オレンジ)	牛乳	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ あぶら さとう パター こむぎこ さらめ		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマトかん こまつな キャベツ コーン くだもの (オレンジ)	668	13.6	30.7	2.5	
28 月	むぎごはん ユーリンチー ちゅうかスープ だいこんとわかめのちゅうかふうサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく わかめ		こめ おおむぎ かたくりこ じょうしんこ あぶら さとう ごまあぶら しろごま		しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん たら こまつな だいこん きゅうり	584	18.3	26.4	2.5	

部分に
ちなんだ献立

立春に
ちなんだ献立

初午に
ちなんだ献立

山口県の
郷土料理

◎食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数18回

◎毎月19日は食育(19)の日です。

◎本校のだしは、かつお節・さば節・煮干し・昆布・椎茸・豚骨・鶏骨等から毎日とっています。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	581	16.7	29.2	2.6	343	94	2.2	230	0.28	0.46	17	6.5

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。