

令和4年

2月献立表

旭町小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
		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食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火	ごはん ★ぎゅうにゅう ★いかのチリソース ツナとキャベツのちゅうかいため ★わかたまスープ	★ぎゅうにゅう ★いか みそ まぐろ かん わかめ ★たまご	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ じゃがいも ごまあぶら ★ しろごま	しょうが ねぎ にんにく キャベツ コーン にんじん	547	19.4	25.3	2.5
[展覧会こんだて]								
2 水	カレーピラフ ★ぎゅうにゅう おえかきハンバーグ こまつなとコーンのソテー ジュリエンスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とうふ ハム	こめ おおむぎ マーガリン こめぬかあ ぶら パンこ じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ こまつな コーン あかピーマ ン キャベツ	565	16.4	30.9	2.5
[節分]								
3 木	せつぶんごはん ★ぎゅうにゅう *じゃがいものそぼろに いわしのつみれじる	とりにく あぶらあげ だいず ★ぎゅう にゅう ぶたひきにく いわし みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃが いも さとう かたくりこ	にんじん たけのこ せり しょうが た まねぎ さやいんげん ごぼう だいこ ん ねぎ れんこん	608	18.1	28.1	2.6
[立春]								
4 金	ちくさうどん ★ぎゅうにゅう ★れんこんとうふナゲット うぐいすもち	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ みそ ★ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく ひじき きなこ	うどん ★しろごま こめぬかあぶら さ とう しろたまこ しょうしんこ	ほししいたけ たけのこ にんじん さやいんげん ねぎ たまねぎ れんこん	612	19.3	32.9	2.4
8 火	わふうピラフ ★ぎゅうにゅう ★さといものみそグラタン スコッチブロス ★りんごゼリー	とりにく ★ぎゅうにゅう みそ ★チー ズ いんげんまめ かんてん	こめ オリーブゆ さといも ★バター こむぎこ おおむぎ さとう	たまねぎ グリンピース ブロッコリー セロリー にんじん キャベツ かぶ かぶのは ★りんご ★りんごジュース	660	15.2	27.7	2.4
9 水	ごはん ★ぎゅうにゅう ★とりにくのペキンダックふう ちゅうかサラダ みそワタンスープ	★ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく み そ	こめ おおむぎ ごまあぶら はちみつ こめぬかあぶら さとう ワタンのか わ	はくさい きゅうり にんじん セロリー たけのこ キャベツ ねぎ にんにく しょうが	607	16.0	32.3	2.4
10 木	★あぶたまどんぶり ★ぎゅうにゅう ひつつみ (岩手郷土料理)	あぶらあげ なたと ★たまご ★ぎゅう にゅう とりにく	こめ おおむぎ さとう さつまいも こ むぎこ しらたまこ	ほししいたけ グリンピース たまねぎ しょうが にんじん はくさい ねぎ ま いたけ	675	16.7	26.7	3.4
14 月	★うずまきココアパン ★ぎゅうにゅう シェパードパイ(イギリスりょうり) ふゆやさいポトフ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン ウイナー いんげんまめ	★ココアパン じゃがいも オリーブゆ こめぬかあぶら	にんにく にんじん たまねぎ トマト ピューレ はくさい かぶ かぶのは だ いこん	589	17.0	36.5	2.6
15 火	ごはん ★ぎゅうにゅう さばのあまずソース にびたし なめこのみぞれじる	★ぎゅうにゅう さば こうやどうふ あぶらあげ とうふ	こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ こめぬかあぶら さとう こんにやく	たまねぎ こまつな にんじん えのきた け なめこ だいこん ねぎ	633	16.2	36.3	1.9
16 水	マーボーどうふどん ★ぎゅうにゅう ★はるさめスープ ★みかん	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ ★し ろごま	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ にら たけのこ キャベツ はねぎ ★みかん	670	18.0	30.4	2.5
17 木	★ひじきじゃこふりかけごはん ★ぎゅうにゅう ★あつやきたまご はくさいのあえもの じゃがいものみそじる	ひじき ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう とりひきにく だいず ★たまご わかめ あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう ★ごま こめぬかあぶら じゃがいも	にんじん ねぎ ほししいたけ はくさい こまつな えのきたけ	629	19.2	29.5	29.4
18 金	★パエリア ★牛乳 しろみぎかなのムニエル・パジルソー ス ミネストローネ	とりにく ★えび ★いか ★あさり ★ぎゅうにゅう ホキ ベーコン いんげ んまめ	こめ マーガリン こめぬかあぶら こむ ぎこ オリーブゆ じゃがいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんじん トマトかん パ セリ	652	19.5	33.5	2.2
[食育の日]								
21 月	ごはん ★ぎゅうにゅう かじきのにつけ やさしいあまみそあえ しちさいじる	★ぎゅうにゅう かじき みそ あぶらあ げ	こめ おおむぎ さとう かたくりこご まあぶら こめぬかあぶら さといも こんにやく	しょうが こまつな キャベツ あかピー マン かんぴょう にんじん だいこん ごぼう	594	16.7	27.4	2.2
22 火	★ガーリックフランス ★ぎゅうにゅう ★ほうれんそうのとうにゅうスープ さつまいもサラダ	★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ★とうにゅう	★こくさんこむぎこパン ★バター こめぬかあぶら じゃがいも さつまい も さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん セロリー ほうれんそう レーズン きゅ うり キャベツ	560	15.3	39.2	2.3
24 木	ごもくごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものおろしに みだくさんみそじる	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも とうふ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	ごぼう にんじん ほししいたけ たけの こ だいこん かぶのは ねぎ かぶ	561	18.0	29.6	2.6
25 金	チキンカツカレー ★牛乳 ★いとかんてんサラダ ★ぼんかん	ぶたひきにく とりにく ★ぎゅうにゅう かんてん あぶらあげ	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむ ぎこ パンこ あぶら ★しろごま さと う	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマトかん きゅうり こまつな ★ぼん かん	677	14.7	29.2	2.0
28 月	★ごもくうまにどん ★ぎゅうにゅう こんさいのみそじる	ぶたにく ★いか ★えび かまぼこ ★ぎゅうにゅう みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	たけのこ にんじん はくさい たまねぎ ねぎ ほししいたけ にんにく しょう が ごぼう だいこん	564	18.2	20.4	2.6

※ 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17回

★はアレルギー対応のマークです。

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	611	17.3	30.4	2.4	342	100	2.5	200	0.29	0.45	18	6.4



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

<おうちの方へ>

給食費の引き落とし日は2月10日(木)です。
入金日は9日(水)までお願いいたします。

<今月の給食目標>

きゅうしょくの ルールをまもろう