

2月 学校給食献立予定表

令和3年度

矢祭町学校給食センター

日曜	献立表	きいろの仲間 体温を保ち、 体を動かす力のもとになる たんぱく質 炭水化物 脂質	あかの仲間 血や肉、骨や歯 をつくるもとになる たんぱく質 無機質	みどりの仲間 体の調子を整え、病気をしない 丈夫な体をつくるもとになる ビタミン 無機質	家で食べてほしい食品	栄養成分表示				お休みの学校
						エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 mg	塩分 g	
1 火	【カミング30】 ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き もやしの香味和え 里芋汁	牛乳	ごはん 三温糖 ごま 里芋	鮭 味噌	まめ	584	26.3	13.2	1.70	小学校
2 水	丸パン チーズコロッケ ソース キャベツサラダ 白菜シチュー	牛乳	丸パン 米油 じゃがいも シチュールー	チーズコロッケ 鶏肉	くだもの	736	26.8	26.9	2.93	
3 木	【節分献立】 麦ごはん イワシのかば焼き ほうれん草のおひたし わかめのすまし汁 節分豆	牛乳	麦ごはん 米油 上白糖	いわし かつお節 白身魚と豆腐の団子 豆腐 節分豆 わかめ	いも	660	28.8	23.3	1.83	
4 金	チキンカレーライス 大根サラダ ヨーグルト	牛乳	麦ごはん じゃがいも カレールー マヨネーズ	鶏肉 粉チーズ ヨーグルト カニかまぼこ	かいそう	792	24.0	26.5	2.61	
7 月	麦ごはん ハンバーグ ごぼうサラダ きのこのみそ汁	牛乳	麦ごはん 三温糖 じゃがいも	チキン&ポークハンバーグ 味噌 煮干し粉	にゅうせいひん	580	23.0	14.1	1.96	
8 火	【カミング30】 麦ごはん 納豆 ほうれん草の玉子巻き ちくわと野菜和え おでん	牛乳	麦ごはん 上白糖	納豆 ほうれん草の玉子巻き うすら玉子 結び昆布 ちくわ 白身魚と豆腐の団子 がんも	まめ	698	30.5	20.9	1.89	
9 水	ピタパン クリスピーチキン ツナサラダ ドイツ風スープ	牛乳	ピタパン 米油 マヨネーズ じゃがいも	クリスピーチキン ウインナー	こざかな	518	27.3	20.0	1.70	
10 木	ごはん さばの胡麻味噌焼き 野菜炒め 豆腐のみそ汁	牛乳	ごはん 三温糖 ごま	さば 豚肉 豆腐 味噌 煮干し粉	くだもの	745	26.9	30.5	2.78	
11 金	建 国 記 念 の 日									
14 月	エビピラフ 水菜のサラダ オニオンスープ チョコプリン	牛乳	ごはん バター 米油 ベーコン チョコプリン	えび ハム	いも	630	23.6	20.0	2.23	
15 火	麦ごはん アジの塩麹焼き 五目ビーフン チンゲン菜スープ	牛乳	麦ごはん ビーフン ごま油	鱈の塩麹漬け 豚肉 えび いか わかめ 豆腐	こざかな	545	22.1	14.2	2.48	
16 水	【中学校3-2リクエスト献立】 米粉パン 鶏ささみのレモン揚げ スイートポテトサラダ 洋風かきたま汁 クレープ	牛乳	米粉パン でんぷん 米油 上白糖 さつまいも パン粉 マヨネーズ クレープ ベーコン	鶏ささみ ハム 鶏卵 粉チーズ	まめ	832	40.5	32.2	3.45	
17 木	ごはん ブリの照り焼き ちくわ和え 大根のみそ汁	牛乳	ごはん 上白糖 春雨 ごま じゃがいも	ぶり いか ハム 味噌 煮干し粉	きのこ	658	29.1	20.8	1.98	
18 金	【食の基本推進デー】 麦ごはん いわしのみそ焼き 塩昆布焼き すきやき	牛乳	麦ごはん 車麩 上白糖 サラダ油	いわしのみそ煮 豚肉 焼き豆腐 塩昆布	くだもの	624	29.4	17.2	2.30	
21 月	中華麺 ブチ肉まん ナムル 肉みそラーメンスープ	牛乳	中華麺 米油 ごま油	豚肉 ブチ肉まん	かいそう	641	31.9	16.6	2.87	
22 火	麦ごはん シシヤモフライ もやしのひき肉いため 春雨スープ	牛乳	麦ごはん 米油 マロニー でんぷん 春雨 ごま油	シシヤモフライ 豚肉 なた	きのこ	735	29.1	24.0	2.44	
23 水	天 皇 誕 生 日									
24 木	ごはん 鶏肉のパーベキューソース焼き 和風サラダ けんちん汁	牛乳	ごはん 三温糖 米油 じゃがいも	鶏肉 わかめ 豆腐 味噌	にゅうせいひん	646	30.6	16.5	2.15	
25 金	ごはん 牛肉コロッケ 切り干し大根サラダ キムチスープ	牛乳	ごはん 米油 ごま油 じゃがいも	牛肉コロッケ 茎わかめ 豚肉 豆腐	くだもの	724	20.5	24.3	3.04	
28 月	【中学校3-1リクエスト献立】 豚キムチチャーハン まめまめサラダ 中華スープ かぼちゃプリンタルト	牛乳	ごはん 米油 かぼちゃプリンタルト	豚肉 ダイスターズ 大豆 なた 炒り卵	かいそう	721	30.2	29.3	2.86	
					充足率	103%	104%	118%	120%	
						100%	95%	107%	114%	

☆材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。

☆日程変更などで欠食日がある場合があります。各学校の給食欠食予定日をご確認ください。

☆栄養成分表示は小学校8歳～9歳、中学校13歳～15歳を記載しております。

☆学校給食摂取基準値に対する充足率を上記に記載しております。また、たんぱく質・脂質については範囲がありますので、月の平均数値により表示しています。

たんぱく質摂取基準値：小学校21～33g、中学校27～42g 脂質摂取基準値：学校給食によるエネルギー全体の20%～30%

☆今月は、お米、米粉、たまご、にんじん、ごぼう、ねぎ、大根、じゃがいも、玉ねぎ、白菜、里芋、さつまいも、いちごが矢祭町で作られたものです。

☆都合により途中産地が変更になる場合がありますがご了承下さい。