



令和2年度2月分 予定献立表



新宮町立相島小学校・新宮町立新宮中学校相島分校

| 給食日 | 曜日 | パンまたはごはん | おかず | つかうしょくひん(三色えいようべつ) | | | 熱量 (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | |
|---------|----|----------|------------------------|---|--|--|---|--------------|-----------|------|
| | | | | きいろ | あか | みどり | | | | |
| | | | | 熱や力のもとになる | からだをつくる | からだの調子をととのえる | | | | |
| 2日はせつぶん | | | | | | | | | | |
| 1 | 月 | ○ | ちらし寿司 すまし汁 福豆 | いわしのサクサク揚げ | こめ・さとう・あぶら ふ | ぎゅうにゅう・とりにく・たまご いわし・わかめ・とうふ ふくまめ | にんじん・ごぼう しいたけ・きぬさや・えのきたけ | 669 | 26.6 | 23.8 |
| 2 | 火 | ○ | パン パイパン | ミートソーススパゲティ ひじきのさっぱり和え 米粉タルト | パン・スパゲティ あぶら・さとう・ごまあぶら こめタルト | ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく チーズ・ひじき・ハム | たまねぎ・にんじん・キャベツ とうもろこし | 658 | 25.5 | 21.6 |
| 3 | 水 | ○ | 麦ごはん ひじきふりかけ | さんまの甘露煮 さつまいものきんぴら みそ汁 | こめ・むぎ・ごま さとう・さつまいも ごまあぶら | ぎゅうにゅう・ひじき かつおぶし・さんま あつあげ・わかめ・みそ | にんじん・こまつな たまねぎ・しめじ | 676 | 25.6 | 20.6 |
| 4 | 木 | ○ | ワンローフ パン いちごジャム | メンチカツ 小松菜のくるみ和え ミネストローネ | パン・いちごジャム・あぶら さとう・くるみ・じゃがいも マカロニ | ぎゅうにゅう・メンチカツ ベーコン | こまつな・キャベツ きりほしだいこん・にんじん たまねぎ・セロリ・トマト | 655 | 21.1 | 25.6 |
| 5 | 金 | ○ | 麦ごはん 味のり | 豚肉と里芋のごまみそ煮 切干大根とささみの酢の物 ボンカン | こめ・むぎ・さといも・さとう ごま・あぶら・ごまあぶら | ぎゅうにゅう・のり・ぶたにく こんぶ・みそ・とりにく | だいこん・れんこん・にんじん えだまめ・きりほしだいこん きゅうり・ボンカン | 690 | 24.4 | 18.9 |
| 8 | 月 | ○ | 麦ごはん | 揚げ高野豆腐とれんこんの炒め物 春雨スープ | こめ・むぎ・でんぶん あぶら・じゃがいも・さとう はるさめ | ぎゅうにゅう・こうやどうふ ぶたにく・ハム・わかめ | たまねぎ・ピーマン にんじん・れんこん | 670 | 22.8 | 21.6 |
| 9 | 火 | ○ | 食パン | ビーフシチュー ツナサラダ かりかり大豆カレー味 | パン・じゃがいも・あぶら こむぎこ・バター・さとう | ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ツナ・だいず | たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ | 690 | 28.2 | 31.2 |
| 10 | 水 | ○ | 麦ごはん | にしんの照り煮 キャベツの香り和え かき玉汁 いちごヨーグルト | こめ・むぎ でんぶん | ぎゅうにゅう・にしん・のり とうふ・たまご・いちごヨーグルト | キャベツ・もやし・にんじん えのきたけ・ねぎ | 645 | 25.6 | 17.0 |
| 12 | 金 | ○ | にんじん ごはん スライスチーズ | トマトチーズリゾット用スープ 鶏肉のレモンバジル焼き ロマネスコカリフラワーサラダ チョコレートプリン | こめ・オリーブあぶら・あぶら さとう・チョコレートプリン | ぎゅうにゅう・ベーコン・チーズ とりにく | トマト・たまねぎ・だいこん しめじ・ほうれんそう・レモン ロマネスコカリフラワー・とうもろこし | 717 | 27.9 | 27.8 |
| 15 | 月 | ○ | 麦ごはん | ブルコギ 野菜チヂミ わかめスープ | こめ・むぎ・さとう ごま・ごまあぶら・あぶら はるさめ・やさいチヂミ | ぎゅうにゅう・ぎゅうにく わかめ | えのきたけ・たまねぎ・ねぶかねぎ にんじん・とうもろこし・ねぎ | 659 | 23.9 | 17.7 |
| 16 | 火 | ○ | 背割り コッペパン | チリコンカン さつまいもサラダ ボンカン | パン・あぶら・さつまいも マヨネーズ | ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく ぎゅうにく・ウインナー | たまねぎ・トマト・えだまめ ブロッコリー・ボンカン | 667 | 26.6 | 27.2 |
| 17 | 水 | ○ | 麦ごはん | さばの生姜煮 ひじきの煮物 みそ汁 | こめ・むぎ・ごま さとう・さといも | ぎゅうにゅう・さば ひじき・だいず・あぶらあげ とうふ・みそ | こんにゃく・にんじん・いんげん しいたけ・キャベツ・ねぎ | 657 | 27.5 | 19.1 |
| 18 | 木 | ○ | 米粉パン | どさんこラーメン 小松菜サラダ ヨーグルト | パン・ちゅうかめん・ごまあぶら バター・さとう・あぶら ごま | ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ ハム・ヨーグルト | もやし・たまねぎ・にんじん とうもろこし・こまつな・ねぎ キャベツ・えのきたけ | 692 | 31.3 | 23.7 |
| 19 | 金 | ○ | 牛飯 | 大根マリネ 厚焼き卵 ミニ白玉ぜんざい | こめ・さとう・あぶら しらたまもち | ぎゅうにゅう・ぎゅうにく あぶらあげ・ハム たまご・あずき | ごぼう・にんじん・こんにゃく ちんげんさい・だいこん レモン | 674 | 24.5 | 19.0 |
| 22 | 月 | ○ | 麦ごはん | きりたんぼ鍋 さんまの塩焼き ボンカン | こめ・むぎ きりたんぼ | ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ あぶらあげ・さんま | ごぼう・にんじん はくさい・しめじ・ねぶかねぎ ボンカン | 684 | 24.2 | 21.4 |
| 24 | 水 | ○ | 麦ごはん | ししゃもフライ 大根のナムル 真汁 | こめ・むぎ・あぶら・さとう ごまあぶら・ごま・じゃがいも | ぎゅうにゅう・ししゃも あぶらあげ・だいず・みそ | だいこん・にんじん・きゅうり たまねぎ・ねぎ | 659 | 24.1 | 20.4 |
| 25 | 木 | ○ | 胚芽食パン | 鶏肉と野菜のアヒージョ ソバ・デ・アホ 一食アーモンド | パン・オリーブあぶら クルトン・アーモンド | ぎゅうにゅう・とりにく・ベーコン | ブロッコリー・エリンギ・トマト マッシュルーム・たまねぎ | 644 | 28.7 | 34.9 |
| 26 | 金 | ○ | 麦ごはん | ポークカレー フルーツヨーグルト | こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・さとう | ぎゅうにゅう・ぶたにく こうやどうふ・とうにゅう ヨーグルト | たまねぎ・にんじん・みかん パン・もも・バナナ | 700 | 21.7 | 21.1 |

*材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

*お問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。