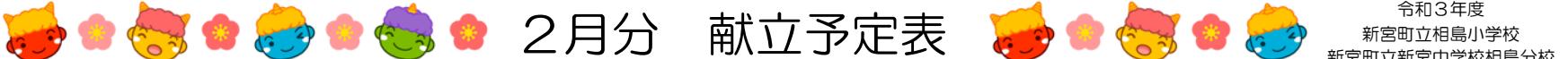


2月分 献立予定表



令和3年度
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	牛乳	献立名	使われている食品と主な働き			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)
				きいろ	あか	みどり			
				熱や力のもとになる	血や肉、骨になる	体の調子を整える			
1	火	○	ワンローフパン 黒豆きなこクリーム ホワイトシチュー ツナサラダ	パン・くろまめきなこクリーム じゃがいも・あぶら・ごま オリーブあぶら・さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・とりにく・ツナ	にんじん・たまねぎ きゅうり・キャベツ	668	24.2	29.8
2	水	○	むぎごはん ひじきふりかけ さんまの甘露煮 春雨の酢の物 みそ汁	こめ・むぎ・ごま さとう・はるさめ・ごまあぶら みそ	ぎゅうにゅう・ひじき★・かつおぶし さんま・あつあげ・わかめ★	きくらげ・きゅうり・とうもろこし もやし・にんじん・こまつな たまねぎ・しめじ	691	26.6	21.7
3	木	○	【節分】 パインパン スパゲティミートソース コールスローサラダ 福豆	パン・スパゲティ・あぶら マヨネーズ・アーモンド	ぎゅうにゅう・だいず・ぶたにく チーズ・ハム・だいず	たまねぎ・にんじん・キャベツ みずな・とうもろこし	733	30.3	28.9
4	金	○	むぎごはん ハ宝菜 中華サラダ おさつスティック	こめ・むぎ・あぶら ごまあぶら・でんぶん・さとう さつまいも	ぎゅうにゅう・ぶたにく・いか うずらたまご・ハム・わかめ★	たまねぎ・たけのこ・はくさい にんじん・しいたけ・きくらげ キャベツ・とうもろこし	646	25.9	19.9
7	月	○	むぎごはん 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 チヂミ・はるさめ	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・しいたけ・ねぎ とうもろこし	656	23.3	17.9
8	火	○	食パン ブルーベリージャム コロッケ 野菜のごま和え 豆乳クラムチャウダー	パン・ブルーベリージャム あぶら・コロッケ・さとう・ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう・あさり・とうにゅう	こまつな・キャベツ・きりほしだいこん にんじん・たまねぎ・とうもろこし	684	23.4	25.7
9	水	○	アコヤガイの炊き込みごはん いわしの梅煮 キャベツとわかめの酢の物 かきたま汁 レモンゼリー	こめ・さとう でんぶん・レモンゼリー	ぎゅうにゅう・いわし・わかめ★ とうふ・たまご・アコヤガイ	うめ・キャベツ・もやし にんじん・えのきたけ・ねぎ しいたけ	593	27.0	16.2
10	木	○	ミルクコッペパン 肉うどん ひじきサラダ 一食アーモンド	パン・うどん・あぶら さとう・ごま・マヨネーズ アーモンド	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひじき★	たまねぎ・にんじん・しいたけ ねぶかねぎ・こんにゃく・だいこん	647	24.2	29.8
14	月	○	野菜たっぷりトマチーリソット (キャロットごはん、リゾット角スープ、チーズ) 鶏肉のレモンバジル焼き ロマネスクカリフラワーのサラダ チョコレートプリン	こめ・あぶら・さとう チョコレートプリン	ぎゅうにゅう・チーズ・ベーコン とりにく・ハム	にんじん・トマト・たまねぎ だいこん・しめじ・ほうれんそう レモン・ロマネスクカリフラワー とうもろこし	728	29.1	27.1
15	火	○	背割コッペパン チリコンカン さつまいもサラダ ポンカン	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 ワインナー	たまねぎ・トマト・とうもろこし ブロッコリー・ポンカン	673	26.8	28.8
16	水	○	むぎごはん 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★ だいす・あぶらあげ・とうふ みそ	こんにゃく・にんじん・いんげん キャベツ・ねぎ	696	26.9	23.2
17	木	○	米粉コッペパン ハンバーグトマトソース 白菜のコンソメスープ ヨーグルト	パン・あぶら	ぎゅうにゅう・ハンバーグ・ヨーグルト	たまねぎ・しめじ・マッシュルーム トマト・はくさい・にんじん ほうれんそう	655	29.3	23.3
18	金	○	牛飯 大根のマリネ 厚焼き卵 ハガチムース	こめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・あぶらあげ ハム・たまご・やめちゃムース	ごぼう・にんじん・こんにゃく チンゲンサイ・えだまめ・だいこん	635	23.9	22.3
21	月	○	【魚の骨を上手にとろう】 むぎごはん さんまの塩焼き(骨有) きりたんぽ鍋 菜の花和え	こめ・むぎ・きりたんぽ さとう	ぎゅうにゅう・とりにく・とうふ さんま	ごぼう・にんじん はくさい・しめじ・ねぶかねぎ なのはな・ほうれんそう	669	25.4	20.9
22	火	○	ワンローフパン りんごジャム どさんこラーメン 小松菜サラダ ヨーグルト	パン・りんごジャム・ちゅうかめん ごまあぶら・バター・あぶら さとう・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・ねぎ・きくらげ こまつな・キャベツ	674	28.8	23.5
24	木	○	胚芽食パン サーモンフライ ほうれん草のホットサラダ 大根のコンソメスープ	パン・あぶら	ぎゅうにゅう・さけ・ハム ベーコン	ほうれんそう・とうもろこし・カリフラワー にんじん・だいこん・たまねぎ	632	27.9	29.3
25	金	○	ポークカレー(むぎごはん) フルーツの盛り合わせ	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・ゼリー	ぎゅうにゅう・ぶたにく・こうやどうふ とうにゅう	たまねぎ・にんじん・もも みかん・パイン	701	21.1	20.7
28	月	○	むぎごはん ししゃもフライ 大根のナムル 湯汁	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 だいす・みそ	だいこん・にんじん・きゅうり たまねぎ・ねぎ	674	24.8	21.8

※ 体をつくる(赤)の仲間で体の調子を整える(緑)の働きもある食材に★印をつけています。

※ 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。

※ 問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。