



2月分 献立予定表



令和5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)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				あか	みどり	きいろ			
				血や肉、骨になる	体の調子を整える	熱や力のもとになる			
1	木	○	パンパン 臭うどん さつまいもとひじきのサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく わかめ★ ひじき★ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ねぎ えだまめ	パン うどん さとう さつまいも マヨネーズ	647	21.1	21.1
2	金	○	【自分で手巻き寿司を作ろう】 手巻き寿司(酢飯、焼きのり、ツナサラダ) 鰯の梅煮 すまし汁 福豆	ぎゅうにゅう ツナ のり★ いわし とうふ わかめ★ だいず	キャベツ にんじん とうもろこし えのきたけ ねぎ うめ	こめ もちごめ さとう マヨネーズ ぶ	645	26.6	22.7
5	月	○	チキンカレー(麦ご飯) フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん みかん パン りんご	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	657	19.0	18.8
6	火	○	食パン マーシャルピーンズ チリコンカン イタリアンサラダ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ウインナー いりこ	たまねぎ えだまめ トマト ブロッコリー にんじん	パン チョコだいず あぶら さとう	624	27.9	28.9
7	水	○	麦ご飯 鯖の塩焼き キャベツとわかめの酢の物 けんちん汁 りんごゼリー	ぎゅうにゅう さば わかめ★ とうふ あぶらあげ	キャベツ もやし にんじん だいこん ねぎ	こめ むぎ さとう りんごゼリー	656	22.7	23.5
8	木	○	栗蒸しパン スパゲティミートソース コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とうにゅう だいず ぶたにく チーズ ハム	たまねぎ にんじん キャベツ みずな とうもろこし	ホットケーキミックス さとう くり スパゲティ あぶら マヨネーズ	709	24.6	23.8
9	金	○	アコヤガイの炊き込みご飯 野菜の卵焼き 大根マリネ すまし汁 ヨーグルト	ぎゅうにゅう かいばしら あぶらあげ こんぶ★ たまご ハム とうふ わかめ★ ヨーグルト	にんじん しいたけ だいこん えのきたけ ねぎ	こめ さとう あぶら	633	27.7	18.5
13	火	○	胚芽食パン ブルーベリージャム あじのパン粉焼き ごぼうサラダ 豆乳スープ	ぎゅうにゅう あじ チーズ ハム とうにゅう	ごぼう キャベツ にんじん たまねぎ	パン ブルーベリージャム あぶら パンこ マヨネーズ じゃがいも	673	30.6	29.2
14	水	○	麦ご飯 根菜ハンバーグ コーンサラダ ポトフ チョコレートプリン	ぎゅうにゅう こんさいハンバーグ とりにく	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ セロリ だいこん	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも チョコレートプリン	635	20.6	16.6
15	木	○	米粉コッペパン みそラーメン チンゲン菜の和え物	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	キャベツ もやし にんじん みずな チンゲンサイ きりほしだいこん	パン ちゃんぽんめん ごま あぶら ごまあぶら さとう	599	27.3	18.6
16	金	○	麦ご飯 鰯のおかか煮 小松菜の甘酢和え みそ汁	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし ツナ とうふ みそ	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	613	24.6	18.0
19	月	○	【魚の骨を上手にとろう】 麦ご飯 秋刀魚の塩焼き(骨付) ほうれん草の和え物 呉汁	ぎゅうにゅう さんま あぶらあげ だいず みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	609	24.4	19.9
20	火	○	ワンローフパン ココアクリーム 鶏肉のレモン焼き 海藻サラダ ミネストローネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく かいそうサラダ ベーコン しろいんげんまめ ヨーグルト	レモン キャベツ にんじん たまねぎ セロリ トマト	パン ココアクリーム さとう ごまあぶら ごま じゃがいも あぶら	604	27.6	25.1
21	水	○	麦ご飯 ししゃも磯の香フライ 大根のごま酢和え きりたんぼ鍋	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり★ とりにく とうふ	だいこん にんじん きゅうり ごぼう みずな はくさい しめじ ねぶたねぎ	こめ むぎ あぶら さとう ごま きりたんぼ	644	20.8	18.5
22	木	○	ハニーレモントースト 冬野菜のシチュー グリーンサラダ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう とりにく いりこ	レモン たまねぎ にんじん かぶ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン バター はちみつ さとう じゃがいも こむぎこ あぶら	630	22.0	25.6
26	月	○	麦ご飯 鯖のホイル焼き 大豆のサラダ のっぺい汁	ぎゅうにゅう さば みそ だいず ハム とりにく とうふ あぶらあげ	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	こめ むぎ マヨネーズ でんぶん	723	33.6	26.7
27	火	○	ねじりコッペパン 鶏肉と野菜のアヒーショ ソパデアホ ほうれん草ムース	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ほうれんそうムース	ブロッコリー エリンギ トマト マッシュルーム たまねぎ	パン オリーブあぶら クルトン	635	27.2	30.0
28	水	○	麦ご飯 テジブルコギ やさいチヂミ つくねスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく つくね	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン もやし ほうれんそう	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま やさいチヂミ	671	23.4	23.3
29	木	○	食パン 黒豆きなこクリーム 鰯のフライ みかんサラダ コンソメスープ さつまいもスティック	ぎゅうにゅう あじ	キャベツ きゅうり にんじん みかん はくさい たまねぎ	パン くるまめきなこ あぶら さとう じゃがいも さつまいも オリーブあぶら	629	22.5	27.1

※ 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。