



2月のこんだてひょう



水見市学校給食センター

今月のもくひょう: 楽しく食べる工夫をしよう

にち 曜	こんだてめい	ざいりょう					栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g)	備考		
		黄(き)		赤(あか)	緑(みどり)					
		熱(ねつ)や力(から)になる	血(ち)や肉(にく)、骨(ほね)になる	体(からだ)の調子(ちようし)を整(ととの)える						
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン						
2 月	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ ひじきサラダ ピリからにくじやが	ごはん こむぎこ さとう こんにゃく じゃがいも でんぶん	こめあぶら	ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	キャベツ きゅうり コーン しょうが にんにく たまねぎ えだまめ にんじん	642 24.5 18.1		
3 火	わかめごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに ほうれんそうとしめじのひたし おによけしる	ごはん こんにゃく さといも	ごまあぶら	いわしのうめに ぶたにく だいす みそ	ぎゅうにゅう わかめ	もやし しめじ だいこん れんこん ほうれんそう にんじん ねぎ	564 24.5 17.4		
4 水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ こまつなのがなつとうあえ たんたんはるさめスープ	ごはん でんぶん はるさめ	こめあぶら ごま	とりにく なつとう ぶたにく みそ だいすミート	ぎゅうにゅう	しょうが もやし こまつな にんじん にんにく ねぎ はくさい ほししいたけ	621 28.2 19.1		
5 木	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう	コーングラタン フルーツヨーグルトあえ ^{乳種} ミネストローネ	こめこパン じゃがいも マカロニ コーングラタン		ワインナー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パイナップル おうとう バナナ ナタデココ にんにく たまねぎ セロリ にんじん トマト	619 17.6 21.2		
6 金	ごはん ぎゅうにゅう	がんもののふくめに かわりづけ ミニたいやき	ごはん さとう さつまいも ミニたいやき	ごまあぶら	がんもどき とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん だいこんづけ しょうが ねぎ だいこん ごぼう しめじ	648 23.4 18.7		
9 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのビリからいため さんしょくひたし ワンタンスープ	ごはん さとう でんぶん ワンタン	こめあぶら ごま	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく もやし れんこん たまねぎ たけのこ ほししいたけ こまつな にんじん チンゲンサイ ねぎ	568 23.9 18.1		
10 火	ごはん ぎゅうにゅう	いかのかりんあげ ゆかりあえ すきやきふうに	ごはん さとう でんぶん ふ こんにゃく	こめあぶら	いか ぶたにく ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう	もやし キャベツ きゅうり しそ はくさい えのきたけ ねぎ にんじん	608 29.7 18.4		
11 水	建国記念の日									
12 木	こめこパン ^乳 ぎゅうにゅう	とりにくのマスター豆やき ジャーマンポテト きわかめとたまごのスープ卵	こめこパン さとう じゃがいも でんぶん	オリーブオイル	とりにく ベーコン とうふ たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	たまねぎ えのきたけ パセリ にんじん	555 29.8 20.6		
13 金	ごはん ぎゅうにゅう	げんきコロッケ ^乳 こまつなのがりんあえ ヨーグルト ^乳 あつあげのみそしる	ごはん げんきコロッケ じゃがいも	ごまあぶら ごま	あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	キャベツ きりぼしだいこん だいこん しめじ ねぎ こまつな にんじん	650 21.7 19.7		
16 月	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ アーモンドあえ ^種 なめこ汁	ごはん さんおんとう	アーモンド	ハンバーグ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	だいこん もやし こまつな にんじん なめこ ねぎ	584 24.4 19.0		
17 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ いとかんてんサラダ チキンカレー	むぎごはん さとう かぼちゃひきにくフライ じゃがいも	こめあぶら ごま ぎゅうし	とりにく	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし しょうが にんにく にんじん トマト たまねぎ りんご	725 21.9 22.2		
18 水	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき くきわかめのきんぴら せとか	ごはん さとう こんにゃく さといも	こめあぶら	さけ ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ごぼう だいこん ねぎ グリンピース にんじん しめじ せとか	610 32.0 16.1		
19 木	あげパン ^乳 ぎゅうにゅう	ウインナー だいこんサラダ ABCスープ	コパン グラニューとう じゃがいも マカロニ	こめあぶら ヨネーがぶレッシング ごま	きなこ ウインナー	ぎゅうにゅう だっしゅんにゅう	だいこん たまねぎ マッシュルーム にんじん ブロッコリー きパブリカ	668 24.3 34.6		
20 金	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ さんしょくナムル たまごスープ卵	ごはん さとう こんにゃく でんぶん	こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにく とうふ あかみそ たまご だいすミート	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく こまつな にんじん もやし たまねぎ はくさいキムチ えのきたけ	611 26.6 21.0		
23 月	天皇誕生日									
24 火	ごはん ぎゅうにゅう	ササミカツ はるさめサラダ ぶたじる	ごはん はるさめ さとう さつまいも こんにゃく	こめあぶら ごまあぶら	ササミカツ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	きゅうり コーン もやし だいこん しょうが ねぎ にんじん	622 25.1 18.8		
25 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそに キャベツとわかめのあまざあえ とりごぼうじる	ごはん さとう	ごま	さばのみそに とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ	581 25.6 17.2		
26 木	コッペパン ^乳 ぎゅうにゅう	たれつきにくだんご ごまごまサラダ ブラック&ホワイト	コッペパン ゼリー さとう ブラック&ホワイト	ごま	たれつきにくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん パイナップル とうとう バナナ ブロッコリー ナタデココ みかん もやし	650 20.5 21.0		
27 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	たまごのベーコンまき卵 ^乳 かいそうサラダ メープルマフィン	むぎごはん さとう じゃがいも	こめあぶら ぎゅうし	たまごのベーコンまき ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	きゅうり にんじん キャベツ しょうが にんにく たまねぎ グリンピース りんご トマト コーン	750 24.2 26.3		

※太字は水見の食材です。太字の献立には、だしに水見産の煮干しを使用しています。※都合により献立が変更になることがあります。

※次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印がついています。食物アレルギー対応の参考にしてください。

たまご	ぎょらん のぞ	にゅう にゅうせひん	こうかうい	くり のぞ しゅじつい
卵	・卵 (魚卵を除く)	乳・乳・乳製品	甲・甲殻類(エビ・カニ)	種・ごま、栗を除く種実類