

2月給食献立表



明和町教育委員会
明和町学校給食会

日	主食 牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		黄の仲間・ 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質	
			魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	種実類・油脂		
★ビーフストロガノフとオリビエ・サラダは、ロシア料理です。誰もが食べやすいように、給食風にアレンジしています。										
1 木	米粉入りパン 牛乳	ビーフストロガノフ風 オリビエ・サラダ	牛肉 鶏肉	牛乳 バター	人参 トマト	玉ねぎ しめじ きゅうり	パン じゃがいも 小麦粉	油 ノンエッグマ ヨネーズ	721 kcal 31.0 g	
★大台町の特産品である緑茶の粉を使用して、蒸しパンを作ります！アレルギーの生徒も食べられるように、乳・卵は使用していません。										
2 金	お弁当 牛乳	マグロのレモン風味 大台茶の蒸しパン 野菜炒め	マグロ 豚肉 豆乳 さつまいも	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ レモン	米 かたくり粉 ケーキミックス粉 三温糖	油 ごま油	826 kcal 38.3 g	
5 月	ご飯 牛乳	納豆みそ うどん汁 きゅうり・手巻きのみそ	豚肉 納豆 油揚げ みそ ちくわ	牛乳 手巻きのみそ	人参	玉ねぎ 白菜 伊勢ネギ きゅうり	米 三温糖 うどん	油	719 kcal 32.1 g	
★カリフラワーは通年通して食べられますが、最もおいしいのは11～3月です。ビタミンCを多く含む、風邪予防や肌をきれいにする効果が期待できます。										
6 火	お弁当 牛乳	サワラのみぞれ煮 さつまいものきんぴら カリフラワーの和え物	サワラ さつまいも 炒り卵	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 しょうが ごぼう れんこん カリフラワー	米 三温糖	油 ごま油 ドレッシング	734 kcal 32.6 g	
7 水	ご飯 牛乳	牛肉入りコロッケ 五目煮豆 キャベツのマヨ和え	コロッケ 油揚げ ちくわ 大豆	牛乳	人参	キャベツ コーン 大根 ごぼう	米 三温糖 こんにゃく	油 ノンエッグマ ヨネーズ	749 kcal 26.2 g	
8 木	小型パン 牛乳	ホタテとなはなのクリームスバグティ のり塩ポテト 和風ツナサラダ	ホタテ ツナ	牛乳 あおさ粉 バター	人参 なはな	玉ねぎ セロリー キャベツ コーン	パン じゃがいも 小麦粉 スバグティ	油 ホワイトソース ドレッシング	723 kcal 26.1 g	
9 金	お弁当 牛乳	イカのチリソース ビーフンスープ 酢の物	イカ ベーコン	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし コーン	米 三温糖 かたくり粉 ビーフン	油 ごま	701 kcal 25.2 g	
★祝★3年生さよなら給食リクエスト週間★2/13～3/5の間、3年生のアンケートの中で、上位に上がった料理が登場します！！										
13 火	お弁当 牛乳	アジの南蛮漬け ごぼうと切干大根の含め煮	アジ 油揚げ	牛乳	人参 さやいんげん ピーマン	玉ねぎ ごぼう 切り干し大根 干ししいたけ	米 三温糖 三 かた くり粉	油	730 kcal 29.6 g	
14 水	わかめごはん 牛乳	うずらと野菜の煮物 パンパンジーサラダ 焼きブリントルト	うずら卵 鶏肉 豚肉 さつまいも	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ	米 三温糖 タルト	油 ドレッシング	790 kcal 31.5 g	
★初企画★卒業生パンバイキング。自分でセレクトしたパンやおかわりパン！学校生活、最後の給食時間を楽しもう。										
15 木	パンバイキング (卒業生のみ) 牛乳	ボークビーンズ イタリアンサラダ	豚肉 大豆 ハム ウインナー ツナ 卵	牛乳 ホイップクリー ム	人参 ピーマン	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン みかん缶	パン じゃがいも 三温糖	油 ドレッシング ノンエッグマ ヨネーズ	701 kcal 30.5 g ※ピザトーストと 生クリームロール の場合	
16 金	お弁当 牛乳	鶏肉のから揚げ 白みそ汁 ポイルキャベツ	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 キャベツ しょうが	米 かたくり粉	油	751 kcal 28.6 g	
19 月	ご飯 牛乳	かぼちゃコロッケ 豚汁 マカロニサラダ	かぼちゃコロッケ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 きゅうり キャベツ	米 里芋 マカロニ	油 ノンエッ グマヨネーズ	703 kcal 22.8 g	
20 火	お弁当 牛乳	八宝菜 大豆と小魚の揚げ煮	豚肉 イカ 大豆 うずら卵	牛乳 ちりめん	人参	玉ねぎ たけのこ 白菜 干ししいたけ	米 かたくり粉 三温糖	油	729 kcal 33.3 g	
21 水	ナン 牛乳	キーマカレー ツナサラダ	豚肉 ツナ 大豆	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	ナン じゃがいも	油 ノンエッ グマヨネーズ カレールウ	706 kcal 31.5 g	
22 木	コッペパン 牛乳	ささみフライ（オーロラソース） ポイルキャベツ ミネストローネ	ささみフライ ウインナー	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ キャベツ	パン じゃがいも	油 ノンエッ グマヨネーズ	707 kcal 29.8 g	
26 月	キムチチャーハン 牛乳	卵スープ フルーツ白玉	豚肉 卵	牛乳	人参	玉ねぎ 白菜キムチ もも缶 みかん缶	米 じゃがいも 白玉だんご	油 ごま油	725 kcal 24.0 g	
★地産地消★地元のお農家さんが作ってくれた野菜を使用しています（なはな・人参）。味わっていただきます！！										
27 火	お弁当 牛乳	醤油ラーメン 春巻き なはなと白菜の和え物	豚肉 春巻き	牛乳	人参 ねぎ なはな	玉ねぎ もやし 白菜	米 中華麺 三温糖	油 ごま油 ごま	737 kcal 22.8 g	
28 水	ご飯 牛乳	サバの塩焼き ポテトサラダ 貝たくさんみそ汁	サバ みそ 生揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 白ネギ きゅうり コーン	米 じゃがいも	油 ノンエッグマ ヨネーズ	721 kcal 30.8 g	
★毎年、リクエスト上位を争う揚げパン！！パンバイキングとは違った味、きなこ揚げパンです。										
29 木	揚げパン 牛乳	肉団子と野菜のスープ かんきつ風味のサラダ	肉団子 きな粉 ツナ	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	パン ぶどう糖 春雨	油 ごま油 ドレッシング	701 kcal 24.3 g	
									1ヶ月の平均 エネルギー量	735 kcal
									1ヶ月の平均 たんぱく質量	## g

連絡事項

※献立は都合により変更することがあります。
※火曜と金曜は忘れず、お弁当を持参してください。
←厨房内で、一から手作業で調理しています。
※パンバイキングは事前にセレクトしています。材料は全てのものに記載してあります。

