

# 2月給食献立表

今月の給食目標

食事のマナーを身に付けよう

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
			たんぱく質	無機質	ビタミン(A)	ビタミン(C)	炭水化物	脂質	
1 木	こめこいりパン ぎゅうにゅう	にくだんごのトマトに スパゲッティサラダ	ぶたにく とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	こめこいりパン パンこ さんおんとう スパゲッティ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	576 kcal 22.9 g
2 金	おべんとう ぎゅうにゅう	いわしのカリカリフライ キャベツのごまあえ さわにわん せつぶんまめ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう いわし	にんじん はねぎ	キャベツ もやし だいこん	ごはん じゃがいも かたくりこ さんおんとう	あぶら ごま	612 kcal 26.2 g
5 月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ハンパンジーサラダ	とうふ みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ にんにく ほししいたけ しょうが キャベツ きゅうり	ごはん さんおんとう かたくりこ	ごまあぶら ドレッシング	587 kcal 26.8 g
6 火	おべんとう ぎゅうにゅう	まぐろのごまがらめ キャベツのしそあえ ちくぜんに	まぐろ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん	キャベツ ごぼう たけのこ ほししいたけ	ごはん かたくりこ さんおんとう こんにゃく	あぶら ごま	591 kcal 28.9 g
7 水	ごはん ぎゅうにゅう	なっとうみそ きゅうり てまきのり ワンタンスープ	ぶたにく みそ なっとう ベーコン	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ	きゅうり たまねぎ もやし	ごはん さんおんとう ワンタン	あぶら	585 kcal 22.9 g
8 木	こがたコッパン ぎゅうにゅう	やきそば フレンチサラダ	ぶたにく ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	こがたコッパン ちゅうかめん	あぶら ドレッシング	581 kcal 25.8 g
9 金	おべんとう ぎゅうにゅう	ほたてのチリソースに ハンサンスー	ぶたにく ほたてがい ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが きゅうり	ごはん さんおんとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	595 kcal 28.0 g
13 火	おべんとう ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき ごぼうサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	ごはん さんおんとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	610 kcal 24.3 g
14 水	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのたつたあげ キャベツのしおこんぶあえ はるさめスープ	さわら ベーコン	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん はねぎ	キャベツ たまねぎ もやし	ごはん かたくりこ はるさめ	あぶら	594 kcal 22.7 g
15 木	ごはん ぎゅうにゅう	キーマカレー かいそうサラダ	ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ こんぶ とさかのり	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも ルウ さんおんとう	あぶら	600 kcal 23.2 g
16 金	おべんとう ぎゅうにゅう	さばのソースに けんちんじる	さば とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが だいこん ごぼう	ごはん さんおんとう こんにゃく	ごまあぶら	589 kcal 29.2 g
●食育の日● 明和町でとれた、にんじんを使って「そぼろ」、なばなを使って「あえ物」を作ります！！									
19 月	ごはん ぎゅうにゅう	とりそぼろ なばなのごますあえ	たまご とりにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん なばな	しょうが たまねぎ だいこん とうもろこし	ごはん さんおんとう かたくりこ	あぶら ごま	611 kcal 23.1 g
20 火	おべんとう ぎゅうにゅう	ししゃもフライ もやしのあえもの きりほしたいこんのもの	とりにく	ぎゅうにゅう ししゃも	こまつな にんじん	もやし きりほしたいこん ほししいたけ	ごはん パンこ おむぎこ さんおんとう こんにゃく	あぶら ごま	603 kcal 23.1 g
21 水	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが こまつなとあぶらあげのあえもの	ぶたにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	ごはん じゃがいも しらたき さんおんとう	あぶら ごまあぶら ごま	597 kcal 24.0 g
22 木	コッパン ぎゅうにゅう	ハンバーグのトマトソースかけ ポイルキャベツ コーンスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	コッパン さんおんとう ルウ パンこ かたくりこ	あぶら	600 kcal 23.9 g
26 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのスタミナやき わかめスープ	ぶたにく みそ ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが はくさい キムチ たまねぎ もやし	ごはん さんおんとう	あぶら ごまあぶら	592 kcal 23.8 g
27 火	おべんとう ぎゅうにゅう	あじフライ ほうれんそうのごまあえ あおさのみそしる	あじ とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおさ	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし たまねぎ	ごはん おむぎこ パンこ さんおんとう	あぶら ごま	586 kcal 26.9 g
28 水	ごはん ぎゅうにゅう	カレーシチュー キャベツとツナのサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも ルウ さんおんとう	あぶら ごま ごまあぶら	627 kcal 22.5 g
29 木	こがたコッパン ぎゅうにゅう	しのだうどん かみかみサラダ いちごジャム	とりにく あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ ごぼう キャベツ	こがたコッパン うどん いちごジャム	ドレッシング	579 kcal 26.2 g

注) 献立は都合により変更することがあります。