

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	
3 月	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのピリからあげ もやしのあえもの ごもくまめ	いわし だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	もやし ごぼう	ごめ さんおんとう こんにゃく	あぶら	627 kcal 26.8 g
大湊小学校の6年生が考えた献立です。									
4 火	わかめごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 スパゲッティサラダ	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん はねぎ	たまねぎ にんにく きゅうり はくさい	ごめ さんおんとう かたくりこ スパゲッティ	ごまあぶら ノンエッグ マヨネーズ	598 kcal 22.8 g
5 水	ごはん ぎゅうにゅう	ひじきそぼろ ぶたじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ とうもろこし しょうが だいこん	ごめ さんおんとう こんにゃく じゃがいも	あぶら	571 kcal 24.7 g
6 木	コッペパン ぎゅうにゅう	ボークシチュー コールスローサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ はくさい きゅうり	パン じゃがいも ハヤシルウ	あぶら ドレッシング	573 kcal 23.5 g
7 金	ごはん ぎゅうにゅう	かつおとだいずのごまからめ だいコーンサラダ とりにくだんごじる	かつお だいず とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん しょうが とうもろこし はくさい たまねぎ	ごめ さんおんとう かたくりこ	あぶら ごま	594 kcal 25.9 g
10 月	ごはん ぎゅうにゅう	けいちゃん ずったてじる ワインゼリー	とりにく あぶらあげ とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく もやし たまねぎ だいこん しろねぎ	ごめ ゼリー	あぶら ごまあぶら	580 kcal 24.4 g
上御糸小学校の6年生が考えた献立です。									
12 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのソースに はくさいのしおこんぶあえ だいこんのみそじる	さば あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	しょうが はくさい だいこん たまねぎ	ごめ さんおんとう		603 kcal 23.6 g
13 木	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	やきそば ごまドレッシングサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	もやし たまねぎ とうもろこし だいこん	パン めん	あぶら ドレッシング	575 kcal 23.0 g
14 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいのしょうがに はるさめあえ	ぶたにく とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん たまねぎ きゅうり	ごめ さんおんとう はるさめ	あぶら	564 kcal 22.0 g
17 月	ごはん ぎゅうにゅう	しろみぎかなのやさいあんかけ とりにくとさといものふくめに	たら とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが だいこん	ごめ さといも さんおんとう かたくりこ こんにゃく	あぶら ごまあぶら	556 kcal 17.3 g
18 火	ごはん ぎゅうにゅう	トマトにくじゃが だいこんサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう	たまねぎ だいこん	ごめ じゃがいも さんおんとう	あぶら	566 kcal 20.4 g
19 水	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのカレーに ビーフンいため	とりにく ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ	ごめ さんおんとう カレールウ ビーフン	あぶら	609 kcal 23.9 g
●食育の日● 明和町でとれた、にんじんとはなばなを使って「クリーム煮」を作ります！！									
20 木	ミルクパン ぎゅうにゅう	ケチャップソースいため なばなのクリームに	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	なばな にんじん	たまねぎ はくさい とうもろこし	パン じゃがいも ホワイトルウ	あぶら	569 kcal 24.1 g
下御糸小学校の6年生が考えた献立です。									
21 金	ごはん ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ はくさいのゆかりあえ はるさめスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ しそ にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ	ごめ はるさめ パンこ こむぎこ	あぶら	600 kcal 15.7 g
25 火	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのたつたあげ もやしのごまあえ こうやどうふのもの	さわら とりにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし たまねぎ ほししいたけ	ごめ さんおんとう かたくりこ	あぶら ごま	604 kcal 27.1 g
廣吉小学校の6年生が考えた献立です。									
26 水	ごはん ぎゅうにゅう	カレーシチュー フルーツポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく みかん パインアップル	ごめ サイダー じゃがいも ゼリー カレールウ	あぶら	624 kcal 17.2 g
27 木	コッペパン ぎゅうにゅう	とりにくのマーマレードに そえやさい やさいのスープに	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ マーマレード	パン じゃがいも	あぶら	545 kcal 28.6 g
上御糸小学校の6年生が考えた献立です。									
28 金	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ きゅうりとこんぶのあえもの しろみそじる	ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう あおのり こんぶ	にんじん はねぎ	きゅうり もやし だいこん たまねぎ	ごめ てんぷらこ	あぶら	591 kcal 21.7 g

*6年生は、家庭科で、献立の立て方を学習しました。2、3月には6年生が考えてくれた献立が給食に登場します。

注) 献立は都合により変更することがあります。