

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	種類類・油脂	
2月	麦入りごはん 牛乳	豚肉の生姜味ソテー 昆布と高野豆腐の煮物	豚肉 鶏肉 高野豆腐 さつま揚げ	牛乳 刻み昆布	人参 ピーマン	玉ねぎ しめじ しょうが たけのこ	米 麦 三温糖	油	725 kcal 32.0 g
本日、節分☆納豆が嫌いな生徒も食べやすくなっています。少しでもいいので、納豆にチャレンジしてみよう。									
3火	麦入りごはん 牛乳	納豆みそ 節分汁 きゅうり 手巻きのみ	納豆 豚肉 ちくわ 大豆 みそ	牛乳 のり	人参	大根 白菜 白ネギ きゅうり	米 麦 三温糖	油	722 kcal 33.7 g
4水	麦入りごはん 牛乳	イワシのカレー揚げ 厚揚げと野菜の吹き寄せ煮 いんげんのおかか和え	イワシ 豚肉 厚揚げ かつお節	牛乳	人参 チンゲン菜 さやいんげん	玉ねぎ しょうが 大根	米 麦 三温糖 かたくり粉	油	761 kcal 34.8 g
5木	黒糖パン 牛乳	マカロニグラタン ブロッコリーの和え物 ポトフ	鶏肉 ウインナー ツナ	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ コーン もやし かぶ	パン マカロニ さつま芋	油 ドレッシング ホワイトソース	745 kcal 31.6 g
6金	麦入りごはん 牛乳	ブリの照り焼き 白菜とたくあんのおかず 豚汁	ブリ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	しょうが 大根 ごぼう 白菜 きゅうり	米 麦 こんにやく 三温糖	ごま	776 kcal 33.9 g
な・なんと・松阪牛が入ったすき焼き。格別の味を堪能してください。野菜もたくさん入っています。残さず食べましょう。									
9月	麦入りごはん 牛乳	松阪牛すき焼き風煮 小松菜と大根のサラダ	牛肉 ツナ 焼き豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 白ネギ 大根	米 麦 しらたき 三温糖	ごま ごま油	752 kcal 30.6 g
10火	麦入りごはん 牛乳	銀サケの塩焼き おからのポテサラ風 豆乳入りみそ汁 チョコプリン	銀サケ みそ おから 豆乳 ハム 高野豆腐	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ きゅうり 大根 しめじ	米 麦 じゃが芋 チョコプリン	ノンエッグマ ヨネース	751 kcal 33.6 g
～さよなら給食リクエスト週間～事前に、給食委員会が、3年生にアンケートをとって人気のあるメニューを入れていきます。お楽しみに！ 毎年好評をいただいております。卒業生お祝い企画♡今年もデザートバイキングします！給食の思い出の1つになってくれると嬉しいです。									
12木	麦入りごはん 牛乳	ポークカレー ごまドレサラダ 卒業生デザートバイキング	豚肉 大豆 ツナ 豆乳ホイップ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン にんにく みかん缶 パイン缶	米 麦 ゼリー じゃが芋 ケーキ まんじゅう ホットケーキミックス 揚げたこ	油 カレールウ ドレッシング	890 kcal 30.1 g 〈参考〉 デザート3つ 食べた時
「中華がお腹いっぱい食べたい」という食べ盛りの男子生徒のご要望に答えたメニューにしました！もりもり食べてね♪									
13金	麦入りごはん (小盛り) 牛乳	鶏肉のからあげ しょうゆラーメン 中華サラダ	鶏肉 豚肉 ハム	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ もやし キャベツ しょうが	米 麦 中華麺 三温糖 かたくり粉	油 ごま油	717 kcal 31.4 g
16月	キムたくごはん 牛乳	アジのおろしポン酢かけ 添え野菜 卵スープ	アジ 厚揚げ 大豆 豚肉 卵 豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 白菜キムチ 大根 コーン	米 麦 かたくり粉	油 ノンエッグマ ヨネース	740 kcal 35.7 g
17火	麦入りごはん 牛乳	マーボー豆腐 パンサンスー	豆腐 豚肉 ハム みそ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり	米 麦 春雨 かたくり粉 三温糖	油 ごま油 ごま	750 kcal 32.2 g
毎年、リクエスト給食の上位にあがる松阪牛ハンバーグ♡大きくて、ボリューム満点で、美味しい♪残ったタレはご飯にかけて、食べよう。									
18水	麦入りごはん 牛乳	松阪牛ハンバーグ コンソメスープ ゆで野菜	牛肉 大豆 高野豆腐 卵	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ カリフラワー コーン	米 麦 パン粉 三温糖		883 kcal 39.2 g
19木	コッペパン 牛乳	タンドリーチキン 添え野菜 ABCスープ ファイバーヨーグルト	鶏肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト パセリ粉 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ にんにく コーン	パン マカロニ じゃが芋		751 kcal 34.8 g
本日の地産産物の野菜は、人参と大根です。野菜嫌いな生徒もまずは一口、頑張りましょう！混ぜご飯の中で一番人気のわかめご飯と一緒に召し上がれ♪									
20金	わかめごはん 牛乳	イカメンチカツ 五目煮豆 キャベツのマヨ和え	イカ 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ 大根 ごぼう	米 麦 三温糖 こんにやく パン粉 小麦粉	油 ノンエッグマ ヨネース	827 kcal 31.2 g
24火	麦入りごはん 牛乳	八宝菜 大豆と小魚の揚げ煮	豚肉 イカ 大豆 ちりめんじゃこ うずら卵	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 たけのこ 干しいたけ	米 麦 三温糖 かたくり粉	油	802 kcal 34.1 g
25水	麦入りごはん 牛乳	ささみフライ(オーロラソース) カリフラワーの和え物 大根のおかか煮	鶏肉 かつお節 炒り卵 ちくわ	牛乳	人参 枝豆	カリフラワー 大根	米 麦 三温糖 小麦粉 パン粉 こんにやく 里芋 里芋	油 ノンエッグマ ヨネース ドレッシング	768 kcal 29.4 g
給食の人気メニューの一つ、きなこ揚げパン♡外はサクッ、中はふわふわになるよう、厨房内で工夫しています。									
26木	揚げパン 牛乳	鶏だんごスープ ツナのかんきつ和え	鶏肉 豚肉 きなこ ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ コーン	パン ぶどう糖	油 ドレッシング	720 kcal 28.9 g
三重県産のなばなを使用しています。なばなは栄養成分が豊富で健康や美容・ダイエットに役立つ効果や効能が期待できます。									
27金	麦入りごはん 牛乳	サバの味噌煮 なばなのからし和え ビーフン炒め	サバ 豚肉 みそ さつま揚げ	牛乳	人参 なばな ピーマン	玉ねぎ キャベツ しょうが	米 麦 ビーフン 三温糖	油 ごま油	745 kcal 32.7 g

連絡事項

※献立は都合により変更することがあります。
※明和町のホームページに小中学校の給食の写りが掲載されています。
お時間のある方は、ぜひご覧ください。 →→→

