

2月給食献立表

今月の給食目標

明和町教育委員会

食事のマナーを身に付けよう

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		
<p>★下御糸小学校の6年生が考えた献立です★ 三重県でとれた、だいこんとにんじんを使って「コンソメスープ」を作ります。</p>										
2月	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグマトソース そえやさい ABCコンソメスープ	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 チンゲンサイ パセリ	キャベツ たまねぎ だいこん	こめ パンこ さんおんとう マカロニ かたくりこ		563 kcal 20.7 g	
3火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのかりかりフライ もやしのごまあえ とりにくだんごじる せつぶんまめ	いわし とりにく あぶらあげ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	もやし たまねぎ しょうが	こめ さんおんとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま	590 kcal 25.9 g	
4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	ぎゅうにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく さんおんとう	あぶら ごま ごまあぶら	635 kcal 27.2 g	
5木	こくとうパン ぎゅうにゅう	とりにくのマーマレードに コールスローサラダ やさいのスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	マーマレード キャベツ もやし とうもろこし たまねぎ	パン	ドレッシング あぶら	605 kcal 27.0 g	
6金	ごはん ぎゅうにゅう	チャプチェ もすくのスープ	ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう もすく	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ただけのこ しいたけ はくさい	こめ さんおんとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	588 kcal 24.7 g	
<p>★大淀小学校の6年生が考えた献立です★ 三重県でとれた、だいこんとにんじんを使って「豚汁」を作ります。</p>										
9月	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ はくさいのゆかりあえ ぶたじる	ちくわ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん しそ	はくさい しょうねぎ キャベツ ごぼう だいこん	こめ てんぷらこ	あぶら	601 kcal 23.9 g	
10火	ごはん ぎゅうにゅう	ツナそぼろ チンゲンサイのいそあえ こやどうふのふくめに	ツナ とりにく こおりとうふ	ぎゅうにゅう のり	チンゲンサイ にんじん	しょうが もやし たまねぎ しいたけ	こめ さんおんとう		602 kcal 28.8 g	
12木	こがたコッパン ぎゅうにゅう	ナポリタンスパゲッティ ごまドレッシングサラダ とうにゅうプリンタルト	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	ピーマン トマト にんじん	たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ	パン スパゲッティ プリンタルト	あぶら ドレッシング	627 kcal 21.1 g	
13金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのレモンあげ はくさいのあさづけ みそしる	いか みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ はねぎ	レモン はくさい もやし だいこん	こめ さんおんとう かたくりこ	あぶら	561 kcal 24.6 g	
<p>★食育の日★ 松阪牛と三重県でとれた、にんじんを使って「すき煮」、なばな、だいこんを使って「ごますあえ」を作ります！！</p>										
16月	ごはん ぎゅうにゅう	まつさかうしのすきに なばなのごますあえ	ぎゅうにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん なばな	たまねぎ だいこん はくさい しょうねぎ とうもろこし	こめ さんおんとう こんにやく	あぶら ごま	616 kcal 28.1 g	
17火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのにつけ かおりキャベツ ごまくじる	さば とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ しそ	しょうが キャベツ たまねぎ しめじ	こめ さんおんとう		606 kcal 27.2 g	
18水	ごはん ぎゅうにゅう	カレーシチュー かいそうサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし	こめ じゃがいも さんおんとう ルウ	あぶら ごまあぶら	648 kcal 23.1 g	
19木	あげパン ぎゅうにゅう	ミートボールのトマトに コーンクリームサラダ	きなこ ツナ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン パンこ ぶどうとう さんおんとう かたくりこ	あぶら ドレッシング	645 kcal 25.4 g	
20金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとあつあげのみそため わかめとキャベツのすのもの おおうちやまわらかプリン	ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ さんおんとう プリン	あぶら	626 kcal 24.6 g	
24火	ごはん ぎゅうにゅう	はっほうさい だいがくいも	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ただけのこ はくさい	こめ かたくりこ さつまいも さんおんとう	あぶら ごまあぶら	626 kcal 21.6 g	
<p>★下御糸小学校の6年生が考えた献立です★ 三重県でとれた、にんじんを使って「しょうが焼き」と「みそ汁」を作ります。</p>										
25水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうが焼き そえキャベツ さつまいものみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しょうが にんにく たまねぎ もやし キャベツ	こめ さんおんとう さつまいも	あぶら	626 kcal 28.9 g	
26木	コッパン (よこぎり) ぎゅうにゅう	てりやきチキン ポイルキャベツ コーンスープ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン さんおんとう ポタージュ かたくりこ	あぶら バター	638 kcal 24.1 g	
27金	ごはん ぎゅうにゅう	にくだんごやさいのにも ごまネーズあえ あじつけのり	とりにく あつあげ ハム	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	しょうが こめ こんにやく さんおんとう かたくりこ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ	591 kcal 25.0 g	

注) 献立は都合により変更することがあります。