

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		
<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	ふたにく 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	キャバツ たまねぎ だいこん	ごめ 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 ごまつな はねぎ	もやし たまねぎ しょうが	ごめ 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 ご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 ごまつな	たまねぎ キャバツ	ごめ 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 キャバツ 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	ふたにく 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 ただのこ しいたけ はくさい	ごめ 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 ふたじる	ちくわ ふたにく 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 しょうが キャバツ ごぼう だいこん	ごめ 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 こう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	ごめ 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 キャバツ	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	ごめ 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 しょうが とうもろこし	ごめ 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 かおりキャバツ ごまじる	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 キャバツ たまねぎ しめじ	ごめ 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	ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく キャバツ とうもろこし	ごめ 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 ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく キャバツ 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	ふたにくとあつあげのみそため わかめとキャバツのすのもの おおうちやまわらかプリン	ふたにく 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 キャバツ	ごめ 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	ふたにく いか	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ただのこ はくさい	ごめ 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	
25水	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 しょうが はくさい キャバツ きゅうり	ごめ 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	
26木	コッパン (よごぎり) ぎゅうにゅう	てりやきチキン ポイルキャバツ 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	キャバツ 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	
<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>										
27金	ごはん ぎゅうにゅう	ふたにくのしょうが焼き そえキャバツ さつまいものみそしる	ふたにく 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 キャバツ	ごめ さんおんとう さつまいも	あぶら	626 kcal 28.9 g	

注) 献立は都合により変更することがあります。