

2月 学校給食献立表



日 よ う び	こ ん だ て め い	食 品 名 と 働 き						小学校	中学校	
		血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g	
		1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質			
1月	ごはん とりごぼうじる いわしのしょうがにくきわかめのすのもの せつぶんまめ	いわし とりにく せつぶんまめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	ほうれんそう ねぎ にんじん	こんにゃく たまねぎ しめじ	ごぼう きゅうり しょうが	ごめ さとう	ごまあぶら	637 24.0	789 28.4
2火	コッペパン ミートボールのクリームにやさいのソテー パナナ	ミートボール しろはなまめ ウィンナー	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん こまつな パセリ	バナナ たまねぎ かぶ マッシュルーム とうもろこし	コッペパン じゃがいも	あぶら	658 25.3	800 30.7	
3水	おやこどん(おぎごはん) ひじきのいりに みかん	たまご とりにく かまぼこ あぶらあげ こおりどうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ いんげん	みかん こんにゃく	たまねぎ しいたけ	ごめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	661 26.6	826 32.7
4木	くろざとうパン みそにごみうどん だいずとしいこのあげに	だいず かまぼこ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	だいにん くろざとうパン うどん さとう でんぷん	あぶら ごま	645 26.5	818 33.1	
5金	ごはん すきやき あまずあえ りんご	ぎゅうにゅう やきどうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい だいにん	りんご こんにゃく えのきたけ	ごめ マロニー さとう	あぶら	625 23.8	785 29.3
8月	ごはん やさいわん さんまのかんろに オレンジ	さんま とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	オレンジ はくさい しめじ	かぶ ごぼう	ごめ	601 23.2	732 27.7	
9水	コッペパン タイビーエン きびなごフライ ゆかりあえ	ぶたにく ゆかりのたまご かまぼこ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ゆかり ねぎ	はくさい たまねぎ	キャベツ ちやし	コッペパン はるさめ	あぶら ごまあぶら	616 26.6	726 31.9
10木	ごはん とうふのちゅうかにちゅうかふうあえもの パナナ	とうふ ちゅうかふうつくね ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	バナナ きゅうり たけのこ	たまねぎ ちやし しいたけ	ごめ はるさめ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	667 24.1	830 29.5
11木	けん ぐく き ねん の ひ 建 国 記 念 の 日									
12金	ごはん さつまいも さばのあげに ごまずあえ	さば あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな ほうれんそう にんじん	だいにん こんにゃく たまねぎ	はくさい きゅうり おろししょうが でんぷん	ごめ さつまいも さとう でんぷん	あぶら ごま	683 26.9	845 32.6
15月	ぎゅうどん(おぎごはん) つみれじる ぼんかん	ぎゅうにゅう トビウオボール とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ほうれんそう	ぼんかん こんにゃく	たまねぎ しめじ	ごめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	657 31.3	832 39.0
16火	バーカーハウスパン とうもろこしとたまごのスーフにこみハンバーグ ゆでキャベツ	ハンバーグ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし	たまねぎ	バーカーハウスパン じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	599 27.0	800 35.3
17水	ごはん だいにんのとほろに さわらのしおやき おひたし	さわら ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	だいにん こんにゃく おろししょうが	はくさい きゅうり	ごめ さとう	あぶら	634 26.6	800 32.5
18木	たまごパン スープスパゲティ カレーポテト	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	とうもろこし	たまごパン じゃがいも スパゲティ	あぶら	621 26.1	830 34.3
19金	ひじきごはん けんちんじる つしまじどりのからあげ	つしまじどり とうふ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう おろしにんにく	かぶ おろししょうが	ごめ さとう さといも でんぷん こむぎこ	あぶら	661 26.2	792 30.9
22月	ごはん ぶたじる アジフライ しおもみきゅうり	アジ あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きゅうり こんにゃく	だいにん ごぼう	ごめ さつまいも こむぎこ パンこ	あぶら	682 23.6	818 26.9
23火	てん の う げん じょう び 天 皇 誕 生 日									
24水	ごはん のっぺいじる たまごやき じゃこサラダ	たまごやき あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう しらたまご	ブロッコリー ねぎ にんじん	だいにん とうもろこし	キャベツ しいたけ	ごめ さといも さとう でんぷん	あぶら	604 23.7	742 27.7
25木	しよくパン ビーンズスープ じゃがチーズ オレンジ	ひよこまめ だいず だいにん ベーコン とりにく きんときまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	オレンジ たまねぎ	キャベツ とうもろこし	しよくパン じゃがいも	オリーブオイル	648 26.5	790 32.0
26金	キムチチャーハン ちゅうかスープ ナムル(きんしたまご) ヨーグルト	とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな ねぎ にんじん	たまねぎ ちやし しいたけ	きゅうり はくさいキムチ	ごめ はるさめ さとう	ごまあぶら	610 21.2	713 24.1

地元でとれた食材や献立は、太字にしています。

※都合により献立を変更する場合があります。

平均栄養価

639 793

25.5 31.0

学校給食摂取基準

650 830

26.8 34.2

【今月の献立について】

◎今年の節分は2月2日です。1日(月)に『節分』の行事食として、「いわしの生姜煮」、「節分豆」を実施します。

◎1月から2月まで各小学校6年生が考えた献立が登場しています。

2月12日(金)は鹿町小、22日(月)は猪調小6年生が考えました。

◎食育の日(毎月19日)の献立として、今月は19日(金)に長崎県産の「ひじき」を使った

「ひじきごはん」と、「対馬地どり」を使った「対馬地どりのから揚げ」を献立に取り入れています。

◎季節の食材として、「はくさい」「ほうれん草」「かぶ」「大根」「ぼんかん」等を献立に取り入れています。

◎5日(金)の「すきやき」(長崎和牛)、15日(月)の「年苺」(長崎和牛)、19日(金)の

「対馬地どりのから揚げ」(対馬地どり)は、長崎県産品使用推進事業による、長崎県からの無償提供です。お楽しみに♪

★お知らせ★

1月の献立表でもお知らせしていましたが、今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、感染リスクが高い「バイキング給食」は中止となりました。ご理解のほどよろしくお願い致します。