

2月分 学校給食献立表

○ 小松島産の食材

日	曜	献立名	食 品 名			熱量 kcal
			血やきん肉やほねをつくる(赤)	ねつや力のもとになる(黄)	体のちようしをととのえる(緑)	
1	木	ごはん いわしのしょうがに おひたし だいずいりきんぴら	いわしのしょうがに ぎゅうにく さつまあげ だいず ぎゅうにゅう	さとう ごまあぶら こめ	キャベツ にんじん ごぼう こんにやく さやいんげん	641
2	金	こめこ コッペパン ぶたにくのかりんとうあげ わかめスープ	ぶたにく わかめ とうふ ぎゅうにゅう	でんぷん こんこめ さつまいも あぶら さとう こめコッパン	しょうが たまねぎ にんじん はくさい コーン こまつな	594
5	月	(ごはん) ちゅうかどん しゅうまい	ぶたにく いか えび うすらたまご えだまめ しゅうまい ぎゅうにゅう	あぶら でんぷん こめ	はくさい にんじん たまねぎ きくらげ しょうが	622
6	火	ごはん とりにくとこんにやくのみそに じゃこあえ	とりにく ちくわ みそ ちりめん ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう こんこめ	こんにやく にんじん ごぼう さやいんげん しょうが キャベツ こまつな	563
7	水	こめこ こくとう コッペパン こまつしまさんハモフライ キャベツのレモンあえ おしむぎいりスープ	こまつしまさんハモフライ ぶたにく ぎゅうにゅう	あぶら おおむぎ こめココア	キャベツ レモン たまねぎ にんじん こんこめ えのきだけ コーン	591
8	木	ごはん おやこに きりほしだいこんのさんばいす	とりにく たまご ちりめん ぎゅうにゅう	さとう ごま こめ	にんじん たまねぎ ほししいたけ きょうねぎ きりほしだいこん ぎゅうり ゆずす	593
9	金	こめこ コッペパン はくさいとにくだんこのスープに たこやき ハッピーチーズ	とりにく ぶたにく たまご たこやき チーズ ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら はるさめ こんこめ	ねぎ しょうが にんじん はくさい えのきだけ ほうれんそう	566
13	火	ごはん さんまのかぼすレモンに カリカリあえ ひじきのいために	さんまのかぼすレモンに ひじき とりにく あぶらあげ えだまめ ぎゅうにゅう	あぶら さとう こめ	きゃべつ うめ にんじん たまねぎ こんにやく	609
14	水	こめこ コッペパン ハートがたハンバーグ ミニマト ケチャップ やさいスープ チョコプリン	ハンバーグ ハム ぎゅうにゅう	あぶら じゃがいも チョコプリン こめコッパン	ミニマト たまねぎ にんじん こまつな コーン	620
15	木	ごはん マーボーどうふ かんこくふうナムル	とうふ ぶたにく レンズまめ えだまめ みそ ささみ ぎゅうにゅう	さとう あぶら でんぷん こんこめ	たまねぎ にんじん だけのこ ほししいたけ しょうが にんにく ぎゅうり コーン	628
16	金	こがた こめこ コッペパン カレーうどん やさいサラダ	とりにく あぶらあげ まぐろみず ぎゅうにゅう	うどん カレールウ あぶら こんこめ	たまねぎ にんじん こんこめ ねぎ キャベツ ブロッコリー	581
19	月	ごはん だしまきたまご とさあえ とんじる	だしまきたまご かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	さつまいも こめ	はくさい にんじん たまねぎ こんにやく ごぼう ねぎ	573
20	火	ごはん かぼちゃのうまに いかのすだちすあえ たまごぶりかけ	とりにく いか たまごぶりかけ ぎゅうにゅう	さとう あぶら ごま こんこめ	にんじん かぼちゃ こんにやく たまねぎ さやいんげん しょうが キャベツ きゅうり すだちす	586
21	水	こめこ コッペパン チリコンカン ほうれんそうとたまごのスープ ミルクココア	ぶたにく だいず ベーコン たまご わかめ ぎゅうにゅう	あぶら ミルクココア こめコッパン	にんじん たまねぎ パセリ にんにく トマトピューレ ほうれんそう	615
22	木	ごはん ぶたキムチいため あげギョウザ	ぶたにく ぎょうざ ぎゅうにゅう	さとう あぶら ごまあぶら こんこめ	キムチ たまねぎ にんじん ピーマン はくさい きくらげ にら にんにく	651
26	月	ごはん さばのみそに いなかじる	さば みそ とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	さとう でんぷん こめ	たまねぎ しょうが だいこん にんじん ほししいたけ こまつな ごぼう	667
27	火	ごはん チキンなんばん ポイルキャベツ タルタルソース ABCマカロニスープ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	でんぷん あぶら さとう タルタルソース マカロニ こめ	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ コーン こまつな	680
28	水	こめこ コッペパン ピーフシチュー ナタデココいりフルーツミックス	ぎゅうにく えだまめ ぎゅうにゅう	じゃがいも こむぎこ バター あぶら ナタデココ こめコッパン	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマトピューレ みかん パイン おとうろ	609
29	木	わかめごはん ぶたにくとだいこんのもの ささみとあかじそのあえもの	ぶたにく さつまあげ えだまめ ささみ わかめ ぎゅうにゅう	さとう あぶら ごま こんこめ	だいこん にんじん こんにやく しょうが はくさい きゅうり ゆかり	586

※牛乳は毎回つきます。

※材料等の都合により、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※19日は「食育の日」の献立になっています。