

2月 献立予定表

日曜日	献立名	主な材料名						栄養価			
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	食塩相当量 (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、他	5群 炭水化物	6群 脂質				
2月	ごはん 牛乳 たらのねぎソースかけ パンサンデー ワントンスープ		牛乳			ねぎしょうが キャベツ もやし たまねぎ しょうが	ごはん 砂糖 春雨 砂糖 ワントン	油 ごま油	しょう油 酢 トウバンジャン 酢 しょう油 酒 しょう油 塩 こしょう がらスープ	幼 478 小 620 中 778	1.7 2.1 2.6
3月	〈 節分 献立 〉										
	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き じゃがいもの煮物 つみれ汁 節分豆		牛乳			にんにく たまねぎ だいこん ねぎ しょうが	ごはん	ごま油	酒 しょう油 みりん 一味唐辛子 しょう油 みりん 酒 酒 かつおだし	幼 579 小 710 中 895	1.8 2.1 2.5
4月	タンメン(中華めん) タンメン(タンメンスープ) 牛乳 揚げぎょうざ②②②③ 茎わかめのサラダ				にんじん	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ スイートコーン きくらげ	中華めん	油	酒 塩ラーメンスープ がらスープ 塩 こしょう	幼 540 小 606 中 828	2.4 2.8 3.6
5月	麦ごはん 牛乳 あんかけ豆腐 ひじきの炒め煮 おいものみそ汁		牛乳			たまねぎ えだまめ ひじき にんじん たまねぎ えのきたけ	ごはん おおむぎ		しょう油 みりん しょう油 みりん 酒 かつおだし トウバンジャン	幼 493 小 631 中 798	1.8 2.1 2.6
6月	〈 姉妹都市交流献立【アメリカ合衆国カリフォルニア州・ユーバ市】 〉										
	ホットドッグ(切り目入りコッペパン) ホットドッグ(フランクフルトチリソース) 牛乳 コールスロー チャウダー					たまねぎ キャベツ スイートコーン たまねぎ マッシュルーム	コッペパン	油	酒 中濃ソース ケチャップ チリパウダー コールスロードレッシング ワイン ベジメメルソース 塩 こしょう チキンブイオン	幼 498 小 640 中 789	2.0 2.7 3.4
9月	ごはん 牛乳 ハンバーグデミグラスソースかけ マカロニサラダ 白菜のスープ		牛乳			たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ ぶなしめじ	ごはん	油	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース ワイン マヨネーズ 塩 こしょう ワイン 塩 チキンブイオン こしょう しょう油	幼 530 小 660 中 835	2.0 2.2 2.7
10月	麦ごはん 牛乳 さばの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 だまこ汁		牛乳				ごはん おおむぎ			幼 532 小 664 中 856	1.9 2.1 2.7
12月	〈 特別友好都市交流献立【中華人民共和国・桂林市】 〉										
	ごはん 牛乳 ショーロンポー①①①② ビーフン炒め 八宝菜		牛乳				ごはん			幼 486 小 621 中 810	1.6 2.0 2.6
13月	米パン 牛乳 鶏肉のバジル焼き フライドポテト ジュリエンスープ チョコプリン		牛乳				米パン			幼 620 小 700 中 887	1.7 2.1 2.7
16月	ごはん 牛乳 さわらのハーブ塩こうじ焼き カリフラワーのコンソメスープ ミネストローネ		牛乳				ごはん			幼 475 小 600 中 769	1.5 1.8 2.2

2月 献立予定表

日曜日	献立名	おも さいりょうめい 主な材料名						まいようが 栄養価			
		おも からだ 主に体をつくるものになる		おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える		おも 主にエネルギーのもとになる		エネルギー (Kcal)	しょくたん 食塩 相当量 (g)		
		1群 たんぱく質	2群 むかしつ 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC、他	5群 たんすいかぶつ 炭水化物	6群 しじつ 脂質			その他の材料 (調味料など)	
17 火	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン チャプチェ トックスープ		牛乳				ごはん でん粉 水あめ 春雨 砂糖 ★トック	油 ごま油 ごま 油 ごま油	ケチャップ しょう油 コチュジャン 酢 酒 しょう油 がらすープ しょう油 塩 こしょう	幼 561 小 703 中 901	1.7 2.0 2.5
18 水	スパゲティナポリタン 牛乳 いかなゲット②②②③ 大根とツナのサラダ 蒸しパン	ウインナー	牛乳	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	油	ケチャップ トマトピューレ 中濃ソース ワイン ウスターソース 塩 こしょう ごまドレッシング		幼 580 小 666 中 820	1.9 2.3 2.8
19 木	＜日本の食べ物の旅【北海道】＞										
	豚丼(麦ごはん) 豚丼(豚丼の具) 牛乳 いももち 石狩汁		ぶた肉 牛乳		たまねぎ	ごはん おおむぎ しらかき 砂糖	油	酒 みりん しょう油		幼 595 小 734 中 886	1.7 2.1 2.5
20 金	ミルクパン 牛乳 ポークジンジャー チキンサラダ コーンスープ		牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム	ミルクパン	油	酒 中濃ソース コンソメ 塩 こしょう イタリアンドレッシング ワイン コーンポタージュ ベジメメルソース 塩 こしょう 粉パセリ		幼 498 小 703 中 817	2.1 2.9 3.5
24 火	＜リクエスト献立・宮和田小学校＞										
	わかめごはん 牛乳 豚肉のかりん揚げ ブロッコリーのにんにく炒め 豆乳みそ汁 みかんゼリー		★わかめごはんの素 牛乳			ごはん でん粉 砂糖	油 ごま オリーブ油	酒 しょう油 ワイン 塩 こしょう しょう油 酒 かつおだし		幼 596 小 766 中 951	1.9 2.2 2.7
25 水	肉みそうどん(ソフトメン) 肉みそうどん(肉みそうどん汁) 牛乳 五目しのだ煮 うま塩キャベツ		ぶた肉 みそ 牛乳	にんじん なら	もやし ねぎ しょうが スイートコーン にんにく	ソフトメン	油	酒 しょう油 トウバンジャン ごま油 ごま 塩		幼 513 小 605 中 802	2.3 2.7 3.5
26 木	麦ごはん 牛乳 ぶりキャベツカツ きんぴらごぼう 根菜汁		牛乳			ごはん おおむぎ	油		しらかき 砂糖 しょう油 みりん 一味唐辛子 しょう油 塩 みりん 酒 かつおだし	幼 516 小 644 中 830	1.6 1.8 2.3
27 金	ごはん 牛乳 ポークカレー 野菜フリッター①②②②② グリーンサラダ		牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ	ごはん 小麦粉 じゃがいも	油	ワイン カレー粉 ターメリック がらすープ トマトソース しょう油 塩 ガラムマサラ チャツネ レモンドレッシング		幼 544 小 732 中 895	1.6 2.0 2.4

* 天候等の都合により、献立内容が変更することがあります。
 * ★表記がある食品は、使用されている主な材料から分類し表記しています。
 * 献立名の欄にある○の数字はおかずの数です。左から、幼、小(低)、小(中)、小(高)、中・職員 の順に示しています。
 * 不明な点は給食センターへお問い合わせください。(Tel:0297-82-3363)

栄養素	基準量		2月の平均	
	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)	エネルギー (Kcal)	食塩 (g)
幼稚園	490	1.5	535	1.8
小学校(3・4年)	650	2.0	666	2.2
中学校	830	2.5	841	2.8

学校で配布している献立予定表には、給食だよりを掲載しています。