



# 2月 こんだてひょう



※ 献立は材料の都合により変更になることがあります。 二松市東部学校給食センター

		月				火				水				木				金													
		<b>幼稚園保護者の方へ</b> 水曜日以外の主食 (ごはん・パン)の 持参をお願いします。				<b>1</b> こんにやくサラダ てりやきハンバーグ 麦ごはん ちらし玉汁				<b>2</b> 味付小魚 切り干し大根の サラダ 蒸しぎょうざ 幼1個 小中2個 とんこつラーメン スープ 中華めん				<b>3</b> 【節分献立】 梅肉あえ いわしの生姜煮 麦ごはん 打ち豆のみそ汁				<b>4</b> <b>お弁当</b> 													
赤	栄養所要量の基準					牛乳 鶏肉 系かまぼこ 豆腐 卵 かつお節 昆布	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ 煮干し 昆布 小魚	牛乳 いわし 昆布 豆腐 豆乳 打ち豆 煮干し 油揚げ	赤	上段は小学生・下段は中学生	にんじん もやし きゅうり 玉ねぎ には	レモン にんじん 切干大根 キャベツ きゅうり ねぎ きくらげ 玉ねぎ もやし とうもろこし チンゲンサイ には	にんじん キャベツ 大根 ほうれん草 赤しお ねぎ しょうが もやし 小ぼう 白菜 梅	緑	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	米 麦 こんにやく 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 パン粉 小麦粉	中華めん ごま油 砂糖	米 麦 砂糖 片栗粉	黄	640kcal 24.0g 20.0g 2.5g	658 24.8 19.2 2.0	689 32.2 20.3 3.3	633 27.8 15.6 2.6	栄養量	熱量kcal	蛋白質g	脂肪g	塩分g			
栄養量小	820kcal 30.0g 26.0g 3.0g	763 28.5 21.6 2.4	862 38.9 22.2 3.8	729 31.3 17.1 3.0	赤	<b>7</b>	春雨サラダ ブルコギ 麦ごはん もずくスープ	<b>8</b> 【かみかみ献立】 ごぼうサラダ さわらの西京焼き 麦ごはん さといもとなめこのみそ汁	<b>9</b> 乳酸飲料 花野菜のサラダ 肉まん カレー南蛮かけ汁 ソフトめん	<b>10</b> ほうれん草サラダ 納豆 玄米ごはん キムチチゲ	赤	658 20.4 20.4 1.8	655 27.6 15.7 2.0	654 28.1 15.3 2.9	662 27.3 18.3 1.9	緑	763 22.9 22.9 2.4	739 29.9 16.7 2.4	834 35.1 17.1 3.4	766 31.6 20.5 2.5	黄	763 22.9 22.9 2.4	739 29.9 16.7 2.4	834 35.1 17.1 3.4	766 31.6 20.5 2.5	11 建国記念の日 					
赤	牛乳 牛肉 鶏肉 ハム もずく 卵	牛乳 さわら 西京みそ 豆腐 みそ かつお節 昆布 しょうが	牛乳 豚肉 ツナ なたと 鶏肉 煮干し 昆布 乳酸飲料	牛乳 納豆 ハム 豚肉 厚揚げ 昆布	赤	にんじん 玉ねぎ たけのこ には キャベツ きゅうり しいたけ 小松菜	ごぼう にんじん とうもろこし もやし きゅうり 大根 なめこのねぎ	にんじん キャベツ ブロッコリー カリフラワー 小松菜 玉ねぎ しいたけ ねぎ	にんじん キャベツ とうもろこし ほうれん草 には ねぎ えのきたけ 白菜	赤	米 麦 米油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉 はるさめ	米 麦 ごま ごま油 さといも	ソフトめん 砂糖 米油 小麦粉	米 もち玄米 米油 三温糖 ごま油	緑	658 20.4 20.4 1.8	655 27.6 15.7 2.0	654 28.1 15.3 2.9	662 27.3 18.3 1.9	黄	763 22.9 22.9 2.4	739 29.9 16.7 2.4	834 35.1 17.1 3.4	766 31.6 20.5 2.5	14 枝豆サラダ さんまの甘露煮 麦ごはん 豚汁	15 うの花炒り とりの にんにくみそ焼き 麦ごはん こづゆ	16 ミニエクレア パンサンデー しゅうまい 幼1個 小中2個 みそラーメン スープ 中華めん	17 ヨーグルト チキンカレー 七穀ごはん キャベツとハムのサラダ	18 海そうサラダ ウィンナー 幼が2本中3本 キャロット ポターロール ポタージュ		
赤	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 みそ 煮干し 昆布	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 さつま揚げ おから ほたてがし なたと かつお節 昆布	牛乳 豚肉 鶏肉 くらげ ハム みそ	牛乳 ハム 鶏肉 ヨーグルト	赤	にんじん とうもろこし キャベツ きゅうり 枝豆 ごぼう 大根 れんこん ねぎ	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ せり には しょうが	にんじん しょうが とうもろこし 玉ねぎ	にんじん しょうが とうもろこし 玉ねぎ	赤	米 麦 砂糖 米油 じゃがいも こんにやく 水あめ 片栗粉	米 麦 ほうちみつ 米油 砂糖 さといも 白玉麩 しらたき	中華めん はるさめ ごま油 砂糖 米油 小麦粉	もち米 ごま油 砂糖 水あめ 三温糖 片栗粉	緑	692 25.8 21.4 2.0	675 28.2 18.1 2.3	768 30.4 28.4 3.1	752 22.5 22.8 2.4	黄	809 29.9 24.5 2.3	785 32.5 20.0 2.8	947 36.8 30.2 3.5	866 25.5 25.7 2.9	737 27.4 33.7 3.7	857 31.8 39.0 4.2	21 ひじきの煮物 さばの カレー煮 麦ごはん つくね入り塩なべ風スープ	22 にんじんと豚肉の エスニック炒め 中華ラビオリ 麦ごはん 根菜ごま汁	23 天皇誕生日 	24 三色あえ チキン照り焼き 中華おこわ 中華風コンソメ	25 ごまあえ 鮭の塩焼き 麦ごはん 豚肉と大根の煮物
赤	牛乳 さば 豚肉 ひじき さつま揚げ 鶏肉 豆腐 かつお節 昆布	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ 油揚げ みそ かつお節 昆布	牛乳 系かまぼこ 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 鶏 豚肉 さつま揚げ	赤	ごぼう にんじん れんこん まいたけ 枝豆 大根 えのきたけ 白菜 ねぎ ぶなしめじ	にんじん レモン ごぼう 大根 れんこん ねぎ にんにく 玉ねぎ ビーマン キャベツ	米 麦 米油 砂糖 さといも ごま 片栗粉 小麦粉	もち米 ごま油 砂糖 水あめ 三温糖 片栗粉	赤	751 27.4 25.6 2.5	744 24.4 23.7 2.1	604 26.3 18.1 3.5	677 33.1 17.1 1.7	緑	844 30.3 27.2 2.8	834 27.2 25.1 2.3	698 30.3 20.2 4.3	707 25.7 16.5 1.9	黄	729 26.0 16.8 2.5	830 28.1 18.4 3.0	28 わかめサラダ 県産カジキカツ 麦ごはん 大根のみそ汁	<b>HAPPY VALENTINE'S DAY</b> 寒さの強い2月の季節となりました。免疫力を高めるために、旬の食材をふんだんに使用しました。たくさん食べて免疫力アップしましょう！ 							