



学校給食予定献立表



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価			
		おもに体(血・肉・骨)をつくるもとになる食品		おもに体の調子をととのえるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		小学校	中学校		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)			
								たんぱく質(g)			
1 (木)	はちみつパン 牛乳 じゃがいものベーコン煮 ツナサラダ	ベーコン ツナ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも パン さとう	油	612	769	22.4	27.5
2 (金)	むぎ麦ごはん 牛乳 みそ汁 いわしの梅煮 ごま酢あえ (節分豆)	いわし とうふ みそ あぶらあげ だいず	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ	こめ じゃがいも むぎ さとう	ごま	695	818	28.4	32.2
5 (月)	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー ながさき長崎サラダ(皿うどんめん・ごまドレッシング) スイートスプリング	ぎゅうにく かいそう	牛乳	アスパラガス トマト にんじん	たまねぎ スイートスプリング キャベツ しめじ とうもろこし グリンピース	パン じゃがいも あげチャーメン ごまドレッシング こむぎこ	油 マーガリン	679	781	22.3	25.8
6 (火)	ちゅうかどん中華丼ぶり(麦ごはん) 牛乳 ちゅうかふうだいこん中華風大根サラダ	ぶたにく うすらたまご いか えび	牛乳	にんじん きぬさや	はくさい だいこん たまねぎ たけのこ きくらげ	こめ むぎ でんぷん さとう	ごま油 ごま	603	787	23.7	28.3
7 (水)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 さんま甘露煮 しそひじきあえ	さんまかんろに あつあげ とりにく	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり だいこん れんこん こんにゃく しいたけ	こめ さといも でんぷん さとう	油	686	807	28.2	32.1
8 (木)	みかんパン 牛乳 ポテトとキャベツのスープ えびのチリソース ゆでブロッコリー	えびフリッター ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ えだまめ にんにく しょうが	パン じゃがいも さとう	油	623	780	24.6	30.2
9 (金)	ごはん 牛乳 たまごスープ 焼き肉	ぎゅうにく たまご ベーコン みそ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし りんご にんにく しょうが	こめ さとう でんぷん	油 ごま	685	844	25.3	30.4
13 (火)	チキンカレーライス(麦ごはん) 牛乳 ほうれん草のサラダ チョコプリン	とりにく だっしふんにゅう	牛乳	ほうれんそう にんじん	たまねぎ もやし とうもろこし りんご グリンピース にんにく	こめ むぎ じゃがいも チョコプリン さとう	カレーウ 油 ごま油	685	808	19.7	22.8
14 (水)	ごはん 牛乳 白菜と肉団子のスープ コロッケ いんげんのソテー	にくだんご かまぼこ	牛乳	さやいんげん にんじん ねぎ	はくさい とうもろこし たまねぎ	こめ コロッケ	油 マーガリン	640	805	19.2	23
15 (木)	しょく食パン 牛乳 せん切り野菜のスープ ポテトミートソース りんごジャム	ぶたひきにく ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ セロリー	パン じゃがいも りんごジャム	油	612	769	21.1	25.9
16 (金)	むぎ麦ごはん 牛乳 肉みそおでん わふう和風サラダ	あつあげ あいひきにく さつまあげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん きゅうり こんにゃく キャベツ グリンピース	こめ さといも むぎ さとう	油 ごま油	675	831	23.6	28.2
19 (月)	パインパン 牛乳 白菜のクリーム煮 しろくちフライ(タルタルソース) コーンサラダ	しろくちフライ とりにく	牛乳	にんじん	はくさい とうもろこし たまねぎ きゅうり グリンピース	パン こむぎこ さとう	タルタルソース マーガリン 油	699	895	27.8	34.3
20 (火)	むぎ麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 もやしのナムル いちご	とうふ ぶたひきにく みそ	牛乳	にんじん あかピーマン ねぎ	いちご たまねぎ もやし しいたけ しょうが	こめ むぎ さとう でんぷん	油 ごま油	649	803	23.8	28.8
21 (水)	ごはん 牛乳 けんちん汁 さばゆずみそ煮 あます甘酢あえ	さばゆずみそに あつあげ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし こんにゃく ごぼう しいたけ	こめ さといも さとう		665	781	26.9	30.2
22 (木)	コッペパン 牛乳 五目ビーフン フルーツ杏仁	ぶたにく さつまあげ ちくわ	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし みかん しいたけ パイン おとうろ りんご たけのこ	パン ビーフン あんぱん ごま油	油 ごま油	637	794	24.2	29.7
23 (金)	てま手巻きごはん(酢飯・スタミナ納豆・卵焼き やきのり) 牛乳 野菜わん	ぶたひきにく なとう みそ たまごやき かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ はくさい ごぼう しめじ しょうが	こめ さとう	ごま ごま油	621	788	28.0	32.6
26 (月)	わかめごはん 牛乳 親子うどん きびなごフライ ごまあえ	たまご かまぼこ とりにく わかめ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	うどん こめ さとう	油 ごま	617	798	27.3	33.4
27 (火)	ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきサラダ	ぶたにく さつまあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり こんにゃく とうもろこし	こめ じゃがいも さとう	油	625	779	19.9	23.6
28 (水)	チャーハン 牛乳 中華スープ 春巻き かおりあえ	とうふ つくね やきぶた	牛乳	にんじん いら しそ	きゅうり たまねぎ もやし とうもろこし グリンピース	こめ むぎ はるまき	油	661	892	21.6	27.1

* 川棚町産食べ物(予定)



スイーツスプリング

* 栄養教諭の給食指導の予定

- * ★6日(火) 川棚中2-1
- * ★7日(水) 川棚中2-2
- * ★14日(水) 川棚中2-3
- * ★21日(水) 川棚中2-4

よろしくお願ひします!

2月3日
「節分」
です!

* 毎日、牛乳200cc1本がつけます。
* 都合により献立を変更する場合があります。

節分には、「いり大豆」を「鬼は外、福は内」と言いながらまき、鬼(邪気)を追い払い、福を呼び込みます。また、自分の年だけ大豆を食べ、無病息災を願ひます。

