

## 2月の予定献立表

一宮町立東浪見小学校

| 日             | 曜 | 主食                     | 牛乳          | 副食・デザート   | 主な材料と働き                             |   |   | 熱量<br>蛋白質<br>食塩相当量 | 脂質<br>備考    |
|---------------|---|------------------------|-------------|---|-------------------------------------|---|---|--------------------|-------------|
|               |   |                        |             |   | 力や熱となる                              | 血や肉となる                                      | 体の調子を整える  |                    |             |
| 2             | 月 | ビビンバどん                 | ○           | トックいりキムチスープ<br>アセロラゼリー                            | こめ ごまあぶら<br>さとう トック                 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく たまご                          | にんにく だいすもやし ごま<br>もやし にんじん だいこん<br>ほうれんそう たまねぎ<br>にら キムチ            | 660<br>25.4        | 18.3<br>2.6 |
| 3             | 火 | ごはん                    | ○           | イカメンチカツ いももちじる<br>ひじきとだいすのいたために<br>こくとうまめ         | こめ あぶら<br>さとう いももち<br>かたりこ          | ぎゅうにゅう<br>だいす あぶらあげ<br>さつまあげ<br>とりにく        | ひじき にんじん いんげん<br>こんにゃくごぼう だいこん<br>ねぎ しいたけ                           | 654<br>23.3        | 17.1<br>2.1 |
| 4             | 水 | スペシャルサンド               | ジ<br>ョ<br>ア | てりやきハンバーグ<br>パリパリサラダ はくさいのスープ                     | パン さとう<br>ごまあぶら<br>カリタリア            | ジョア とりにく<br>ホイップクリーム<br>ベーコン ハム             | キャベツ ★きゅうり<br>はくさい にんじん えのき   | 660<br>20.4        | 23.3<br>2.4 |
| 5             | 木 | ごはん                    | ○           | とうふハンバーグおろしソース<br>いそマヨあえ かきたまみそしる<br>いちごのフル       | こめ さとう<br>マヨネーズ                     | ぎゅうにゅう<br>とうふ かつおぶし<br>のり たまご               | だいこん キャベツ えのき<br>にんじん ほうれんそう<br>のり                                  | 668<br>22.2        | 26.1<br>2.3 |
| 6             | 金 | ごはん                    | ○           | さばのしせんみそづけ<br>カレーきんぴら ひつみじる                       | こめ ごまあぶら<br>さとう ひつみ<br>じゃがいも        | ぎゅうにゅう<br>さば<br>さつまあげ<br>ぶたにく とりにく<br>あぶらあげ | ごぼう にんじん こんにゃく<br>えだまめ ごま だいこん<br>にんじん ねぎ しいたけ                      | 640<br>26.2        | 19<br>1.6   |
| 9             | 月 | ごはん                    | ○           | ぶたキムチいため しょうろんぽう<br>ちゅうかふうコーンスープ                  | こめ あぶら<br>さとう ごまあぶら                 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく ハム<br>たまご                    | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ しらたき キムチ<br>にら ごま バセリ                        | 640<br>24.4        | 18.5<br>2.6 |
| 10            | 火 | ぎゅうどん                  | ○           | たいへいじる バナナ  | こめ さとう                              | ぎゅうにゅう<br>ぎゅうにく とりにく<br>とりにく くちわ            | たまねぎ しらたき ねぎ<br>にんじん グリンピース<br>ごぼう れんこん さといも<br>しいたけ こんにゃく バナナ      | 583<br>23.3        | 11.9<br>1.7 |
| 12            | 木 | ごはん                    | ○           | メバルかつぼうづけ いりどり<br>こんさいきのこじる                       | こめ あぶら<br>さとう さつまいも                 | ぎゅうにゅう<br>メバル とりにく<br>ぶたにく<br>あぶらあげ         | にんじん ごぼう しめじ<br>しいたけ こんにゃく<br>たけのこ さといも<br>グリンピース だいこん              | 600<br>29.3        | 18.2<br>2.5 |
| 13            | 金 | バレンタインこんだて<br>キヤロットピラフ | ○           | ハートのハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ<br>チョコカップケーキ               | こめ あぶら<br>マヨネーズ                     | ぎゅうにゅう<br>ハム<br>とりにく ぶたにく<br>チーズ            | にんじん マッシュルーム<br>たまねぎ グリンピース<br>ブロッコリー カリフラワー<br>★きゅうり               | 685<br>22.6        | 31<br>1.6   |
| 16            | 月 | ねぎしおぶたどん               | ○           | わかめサラダ いちごゼリー                                     | こめ ごまあぶら<br>かたりこ さとう                | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく ハム                           | しょうが にんにく ねぎ<br>もやし ちんげんさい ごま<br>わかめ ★きゅうり コーン                      | 665<br>20.9        | 20.4<br>2.1 |
| 17            | 火 | ごはん                    | ○           | さわらあおじそさいきょうやき<br>にくじやが さんかいじる                    | こめ あぶら<br>じゃがいも さとう                 | ぎゅうにゅう<br>さわら ぶたにく<br>うおめん とりにく             | にんじん たまねぎ わかめ<br>しらたき グリンピース<br>しいたけ エリンギ                           | 589<br>28.4        | 15<br>1.6   |
| 18            | 水 | はちみつパン                 | ○           | げんまいりハンバーグ<br>チキンのコールスローサラダ<br>コロコロスープ            | パン パンこ<br>げんまい<br>じゃがいも             | ぎゅうにゅう<br>たまご ささみ<br>とりにく<br>ひよこまめ          | キャベツ にんじん コーン<br>★きゅうり たまねぎ バセリ                                     | 646<br>30.7        | 23.3<br>2.2 |
| 19            | 木 | せんせいリクエスト<br>チャーハン     | ジ<br>ョ<br>ア | ささみのレモンあげ はるさめサラダ<br>やきプリンタルト                     | こめ あぶら<br>さとう はるさめ<br>ごまあぶら<br>かたりこ | ジョア ハム<br>なると たまご<br>ささみ                    | たまねぎ にんじん ねぎ<br>しいたけ ★きゅうり ごま<br>にんじん                               | 634<br>24.9        | 14.8<br>2.4 |
| 20            | 金 | こくとうパン                 | ○           | ハムチーズピカタ だいこんサラダ<br>ABCスープ                        | パン さとう<br>あぶら マカロニ                  | ぎゅうにゅう<br>ハム チーズ<br>ベーコン                    | にんじん ★きゅうり コーン<br>だいこん ほしぶどう<br>たまねぎ キャベツ                           | 640<br>19.9        | 22.6<br>1.9 |
| 24            | 火 | ミートソース<br>スペゲティ        | ○           | はなやさいのカレーあえ<br>みかんのクレープ                           | ソフトめん あぶら<br>さとう マヨネーズ              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく こなチーズ<br>ウインナー               | にんにく たまねぎ<br>にんじん ブロッコリー<br>カリフラワー                                  | 674<br>22.1        | 20.7<br>2.3 |
| 25            | 水 | テーブルロール                | ○           | とりにくのバーベキューソース<br>キャベツとコーンのサラダ<br>ひよこまめとウインナーのスープ | パン さとう<br>あぶら オリーブゆ<br>じゃがいも        | ぎゅうにゅう<br>とりにく ハム<br>ウインナー<br>ひよこまめ         | たまねぎ りんご しょうが<br>にんにく キャベツ コーン<br>★きゅうり にんじん                        | 644<br>28          | 22.6<br>2.3 |
| 26            | 木 | ごはん                    | ○           | あじフライ ピリからみそしる<br>キャベツのすじようゆあえ                    | こめ あぶら<br>さとう                       | ぎゅうにゅう<br>あじ<br>ハム ぶたにく                     | ★きゅうり にんじん<br>キャベツ さといも だいこん<br>こんにゃく しいたけ ねぎ<br>ほうれんそう にんにく<br>しうが | 597<br>24.5        | 17.2<br>2.1 |
| 27            | 金 | ミルクロール                 | ○           | ほうれんそうのオムレツ カポナータ<br>キャベツスープ ミニデザート               | パン オリーブゆ<br>マカロニ                    | ぎゅうにゅう<br>ベーコン たまご                          | にんにく たまねぎ セロリ<br>なす かばちや トマト<br>オレガノ キャベツ にんじん<br>バセリ               | 636<br>21.9        | 26.2<br>2.3 |
| 小学生（8～9歳）の基準値 |   |                        |             | エネルギー 650kcal                                     | たんぱく質 21.1g～32.5g                   |   | 脂質 14.4g～21.6g  | 食塩相当量 2.0g         |             |

※ 都合により献立を変更することがあります。

★印がついている材料は、東浪見の地でとれた野菜です。

### [給食食材についてのお知らせ]

今月使用する主な食材の産地については下記のとおりです。仕入れの状況などにより変更になることもあります。

米：長生郡市 牛乳：千葉県 豚肉：千葉県 鶏肉：北海道、岩手県、青森県 にんにく：青森県 大豆もやし：栃木県 もやし：栃木県

人参：千葉県 大根：神奈川県 ほうれん草：群馬県、埼玉県 玉ねぎ：北海道 にら：栃木県 ねぎ：千葉県 エリンギ：長野県

キャベツ：神奈川県 白菜：茨城県、群馬県 えのき：長野県 じゃがいも：北海道 パセリ：静岡県、香川県

れんこん：茨城県 バナナ：フィリピン さつまいも：千葉県 しょうが：高知県 青梗菜：茨城県、静岡県

葉ねぎ：福岡県 セロリ：静岡県、愛知県 なす：栃木県 きゅうり：一宮町 トマト：一宮町