

# 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 蛋白質	脂 質 食塩相当量	備 考
					力や熱となる	血や肉となる	体の調子を整える			
2	月	ピビンパどん	○	トックいりキムチスープ アセロラゼリー	こめ ごまあぶら さとう トック	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんにく だいずもやし ごま もやし にんじん だいこん ほうれんそう たまねぎ にら キムチ	660 25.4	18.3 2.6	
3	火	ごはん	○	イカメンチカツ いももちじる ひじきとだいずのいために こくとうまめ	こめ あぶら さとう いももち かたくりこ	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ さつまあげ とりこ	ひじき にんじん いんげん こんにやくごぼう だいこん ねぎ しいたけ	654 23.3	17.1 2.1	節分
4	水	スペシャルサンド	ジョ ア	てりやきハンバーグ パリパリサラダ はくさいのスープ	パン さとう ごまあぶら カリタリア	ジョア とりこ ホイップクリーム ベーコン ハム	キャベツ ★きゅうり はくさい にんじん えのき	660 20.4	23.3 2.4	
5	木	ごはん	○	とうふハンバーグおろしソース いそマヨあえ かきたまみそしる いちごのフルール	こめ さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし のり たまご	だいこん キャベツ えのき にんじん ほうれんそう のり	668 22.2	26.1 2.3	
6	金	ごはん	○	さばのしせんみそづけ カレーきんぴら ひつつみじる	こめ ごまあぶら さとう ひつつみ じゃがいも	ぎゅうにゅう さば さつまあげ ぶたにく とりこ あぶらあげ	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ ごま だいこん にんじん ねぎ しいたけ	640 26.2	19 1.6	
9	月	ごはん	○	ぶたキムチいため しょうろんぼう ちゅうかうコンスーブ	こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しらすき キムチ にら ごま パセリ	640 24.4	18.5 2.6	
10	火	ぎゅうどん	○	たいへいじる パナナ	こめ さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりこ とりこ ちくわ	たまねぎ しらすき ねぎ にんじん グリンピース ごぼう れんこん さといも しいたけ こんにやく パナナ	583 23.3	11.9 1.7	
12	木	ごはん	○	メバルかつぼうづけ いりどり こんさいきのこじる	こめ あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう メバル とりこ ぶたにく あぶらあげ	にんじん ごぼう しめじ しいたけ こんにやく たけのこ さといも グリンピース だいこん	600 29.3	18.2 2.5	
13	金	バレンタインこんだて キャロットピラフ	○	ハートのハンバーグ ブロッコリーサラダ チョコカップケーキ	こめ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム とりこ ぶたにく チーズ	にんじん マッシュルーム たまねぎ グリンピース ブロッコリー カリフラワー ★きゅうり	685 22.6	31 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 かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	しょうが にんにく ねぎ もやし ちんげんさい ごま わかめ ★きゅうり コーン	665 20.9	20.4 2.1	
17	火	ごはん	○	さわらあおじそさいきょうやき にくじゃが さんかいじる	こめ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう さわら ぶたにく うおめん とりこ	にんじん たまねぎ わかめ しらすき グリンピース しいたけ エリンギ	589 28.4	15 1.6	
18	水	はちみつパン	○	げんまいいりハンバーグ チキンのコールスローサラダ コロコロスープ	パン パンこ げんまい じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ささみ とりこ ひよこまめ	キャベツ にんじん コーン ★きゅうり たまねぎ パセリ	646 30.7	23.3 2.2	
19	木	せんせいリクエスト チャーハン	ジョ ア	ささみのレモンあげ はるさめサラダ やきプリンタルト	こめ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら かたくりこ	ジョア ハム なると たまご ささみ	たまねぎ にんじん はねぎ しいたけ ★きゅうり ごま にんじん	634 24.9	14.8 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 ABCスープ	パン さとう あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ハム チーズ ベーコン	にんじん ★きゅうり コーン だいこん ほしぶどう たまねぎ キャベツ	640 19.9	22.6 1.9	
24	火	ミートソース スパゲティ	○	はなやさいのカレーあえ みかんのクレープ	ソフトめん あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー	674 22.1	20.7 2.3	
25	水	テーブルロール	○	とりこくのバーベキューソース キャベツとコーンのサラダ ひよこまめとウインナーのスープ	パン さとう あぶら オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりこ ハム ウインナー ひよこまめ	たまねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ コーン ★きゅうり にんじん	644 28	22.6 2.3	
26	木	ごはん	○	あじフライ ピリからみそしる キャベツのすじょうゆあえ	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう あじ ハム ぶたにく	★きゅうり にんじん キャベツ さといも だいこん こんにやく しいたけ ねぎ ほうれんそう にんにく しょうが	597 24.5	17.2 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 キャベツスープ ミニデザート	パン オリーブゆ マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご	にんにく たまねぎ セロリ なす かぼちゃ トマト オレガノ キャベツ にんじん パセリ	636 21.9	26.2 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 パナナ：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