



令和3年 2月予定献立表

長南町給食所

日 曜	牛 乳	献立表	主な材料					小学校	中学校	備考	
			主に血や肉をつくる		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		
1 月	○	ご飯 さばの揚げ煮 コーンサラダ さつまい	さば 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	米 さつまいも 澱粉	油 ドレッシング	人参 小松菜	キャベツ きゅうり 葱 大根 ごぼう とうもろこし こんにゃく	711 kcal 23.6 g 25.5 g 2.3 g	851 kcal 26.5 g 27.1 g 2.6 g	
2 火	○	ご飯 小袋鶏そぼろ 厚焼玉子 カレーレンコンサラダ おでん	ツナ 鶏肉 うすら卵 揚げボール 竹輪 いか はんぺん 卵	牛乳 昆布	米 さといも 砂糖	油 ごま ドレッシング	人参	レンコン きゅうり 大根 とうもろこし こんにゃく	673 kcal 25.9 g 21.7 g 2.6 g	835 kcal 30.1 g 24.9 g 2.9 g	
3 水	○	けんちんうどん（ソフト麺） 春のかき揚げ ごぼうサラダ 豆乳プリン	ハム 油揚げ 竹輪 鶏肉	牛乳	麺 てんぷら粉 節分デザート	油 ごま ドレッシング	人参 小松菜	ごぼう 葱 きゅうり とうもろこし 大根 菜の花 えのきたけ こんにゃく	722 kcal 26.2 g 25.2 g 2.1 g	820 kcal 29.7 g 28.6 g 2.4 g	
4 木	○	ご飯 いかのレモン煮 ゆで野菜サラダ 葉玉葱の味噌汁	いか ハム 卵 豆腐 味噌	牛乳	米 砂糖 澱粉 じゃがいも	油 ドレッシング	人参 ブロッコリー	キャベツ とうもろこし 玉葱	628 kcal 27.4 g 18.0 g 2.6 g	788 kcal 32.7 g 20.1 g 3.1 g	葉玉葱は、玉葱の玉が大きい くなる前に葉付きのまま収 穫したものです。
5 金	○	スピニッチカレー（麦ご飯） ひじきのマリネ ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ ヨーグルト	米 麦 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油	人参 ほうれん草 小松菜	生姜 にんにく 玉葱 きゅうり マッシュルーム	724 kcal 27.0 g 21.4 g 2.2 g	889 kcal 32.3 g 23.9 g 2.8 g	ほうれん草は英語でスピ ニッチと言います。今日の カレーには、ほうれん草が 入っています。
8 月	○	ご飯 お好み焼き（豚玉） ごまじゃこサラダ サンラータン	豚肉 ささみ 揚げちりめん 豆腐 卵	牛乳	米 砂糖 澱粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	小松菜	キャベツ 葱 きゅうり 生姜 筍 えのきたけ 干しいたけ	617 kcal 24.6 g 18.7 g 2.4 g	771 kcal 28.8 g 21.4 g 2.7 g	
9 火	○	ご飯 白糸だら竜田揚げ ブロッコリーのサラダ すき焼き風煮物	白糸鰯 ハム 豚肉 焼き豆腐	牛乳	米 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま ドレッシング	人参 ブロッコリー 春菊	キャベツ 大根 えのきたけ 白菜 しらたき	613 kcal 28.3 g 17.9 g 1.9 g	770 kcal 33.9 g 20.5 g 2.4 g	
10 水	○	長南小6年生リクエスト献立 ココア揚げパン 春雨サラダ ミネストローネ フルーツミックスゼリー	ハム ベーコン 卵 大豆	牛乳	パン 春雨 砂糖 じゃがいも マカロニ ゼリー	油 ごま油 ごま	人参 ブロッコリー トマト缶	もやし きゅうり にんにく 玉葱	675 kcal 19.8 g 23.7 g 2.4 g	842 kcal 24.3 g 28.7 g 3.3 g	今日の献立の他に、キムチご飯・わか めご飯・タンドリーチキン・ツナサラ ダ・卵スープなどのリクエストがあり ました。
12 金	○	チキンライス ほうれん草グラタン コンソメスープ ガトーショコラ	ベーコン 鶏肉	牛乳	米 ルウ ガトーショコラ	油 ルウ バター	人参 グリンピース パセリ ほうれん草	玉葱 大根	660 kcal 19.7 g 23.3 g 2.1 g	802 kcal 23.2 g 26.2 g 2.4 g	
15 月	○	ご飯 ハンバーグステーキソース 大根サラダ にら玉味噌汁	豚肉 鶏肉 豆腐 卵 かつお節 味噌	牛乳 のり	米 じゃがいも	油 ドレッシング	にら	玉葱 大根 水菜 とうもろこし	656 kcal 26.4 g 15.2 g 2.4 g	832 kcal 32.4 g 17.1 g 2.9 g	
16 火	○	ご飯 鯖西京漬け 菜の花のからし和え 具だくさん汁 アセロラゼリー	鯖 豚肉 ハム 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	米 さといも 砂糖 ゼリー	油	人参 菜の花 小松菜	キャベツ ごぼう 大根 葱 こんにゃく 干しいたけ	609 kcal 26.4 g 15.2 g 2.2 g	753 kcal 31.5 g 16.9 g 2.5 g	サワラは、漢字で「魚」編 に「春」と書きます。旬 は、関西では春、関東では 脂ののる冬（寒鯖）です。
17 水	○	セルフフィッシュバーガー （白身魚フライ・キャベツ・ タルタルソース） キャロットポタージュ ミルクメークコーヒー	タラ 白花生	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	パン パン粉 砂糖	油 ルウ	人参 パセリ	キャベツ 玉葱 とうもろこし	672 kcal 23.7 g 24.6 g 2.4 g	845 kcal 30.1 g 29.5 g 2.9 g	
18 木	○	ご飯 餃子 豚キムチ炒め ワンタンスープ	豚肉	牛乳	米 砂糖 ワンタン	油 ごま油 ごま	人参 にら	にんにく しょうが 玉葱 葱 もやし 白菜 きくらげ	617 kcal 22.2 g 20.8 g 2.7 g	784 kcal 27.0 g 24.6 g 3.4 g	
19 金	○	ジャンバラヤ アマスタードパン粉焼き マカロニクリーム煮	ベーコン 豚肉 ひよこ豆 アジ 白花生	牛乳 脱脂粉乳	米 砂糖 米粉 じゃがいも パン粉 マカロニ	油	人参 ブロッコリー ピーマン	玉葱 生姜 にんにく マッシュルーム	704 kcal 28.0 g 23.6 g 2.0 g	887 kcal 33.9 g 28.6 g 2.9 g	
22 月	○	タコライス （黒米・タコミート・キャベツ） イタリアンスープ 富士山ゼリー	豚肉 牛肉 大豆 ベーコン 卵	牛乳 チーズ	米 黒米 パン粉 ゼリー	油	人参 ほうれん草	にんにく 玉葱 キャベツ とうもろこし	717 kcal 26.8 g 23.1 g 2.2 g	879 kcal 31.7 g 26.3 g 2.6 g	長南中3年生中止 2月23日は、天皇誕生日と 富士山の日です。
24 水	○	ちゃんぽん麺（ソフト麺） しゅうまい 香味サラダ ヨーグルト	ツナ 豚肉 いか なると うすら卵	牛乳 ヨーグルト	麺 砂糖	油 ごま	人参 青梗菜	キャベツ きゅうり にんにく 玉葱 生姜 もやし	678 kcal 35.0 g 18.4 g 2.5 g	796 kcal 42.2 g 21.6 g 3.2 g	長南中3年生中止
25 木	○	ご飯 肉団子 ごまドレサラダ マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 ささみ 大豆 豆腐 味噌	牛乳	米 砂糖 澱粉	油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草	キャベツ 生姜 筍 にんにく 玉葱 葱 干しいたけ	693 kcal 30.4 g 23.1 g 2.4 g	928 kcal 39.8 g 29.9 g 3.2 g	長南中3年生中止
26 金	○	長南中3年生リクエスト献立 わかめご飯 鶏唐揚げ 海藻サラダ 豚汁	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ 海藻	米 澱粉 里芋 ムース	油 ドレッシング	人参 小松菜	生姜 きゅうり にんにく 大根 キャベツ 葱 ごぼう 干しいたけ こんにゃく	679 kcal 25.9 g 22.3 g 2.9 g	842 kcal 31.1 g 25.7 g 3.9 g	今日の献立の他に、キムチご飯・チキ ンライス・鶏の照焼・シーザーサラ ダ・ミネストローネ・コンソメスープ などのリクエストがありました。

※都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
※2月15日（月）に給食費の引き落としがありますので、ご協力をお願いいたします。



栄養基準量		小学校は3、4年生の基準量	
エネルギー	(小) 650kcal	(中) 830kcal	
タンパク質	(小) 26.8g	(中) 34.2g	
脂質	(小) 18.1g	(中) 23.1g	
塩分	(小) 2.0g	(中) 2.5g	