

2月



献立表



芳賀東小学校

日付	牛乳	献立名	カロリー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	主な材料					
				血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる	
1木	○	長崎チャーメン ポーク焼売② 豆乳パンナコッタ(いちごソース)	670 23.4 36.5	ぎゅうにゅう いか なた	ぶたにく うずらたまご ポークしゅうまい	ニンニク はくさい もやし ほししいたけ	にんじん チンゲンサイ ねぎ きくらげ	チャーメン ごまあぶら	でんぷん とうもろこしパンナコッタ
2金	○	【節分献立】 麦ごはん 鯛のおかか煮 春雨の和え物 味噌汁 福豆	599 25.1 18.3	ぎゅうにゅう とり みそ	いわしのおかか ゆば だいず	キャベツ きんにじん ねぎ ごぼう	にんじん ほうれんそう だいこん	こめ はるさめ ごまあぶら やつがしら	もちむぎ さとう いりごま
5月	○	青菜としらすのチャーハン 春巻き 中華スープ	642 23.6 26.2	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ たまご	なた ハム はるまき	かきな にんじん たけのこ キクラゲ	ねぎ だいこん ほししいたけ	こめ ごまあぶら はるさめ	あぶら いりごま
6火	○	照焼チキンバーガー サラダ ラタトゥイユ チョコプリン	609 25.8 22.1	ぎゅうにゅう かいそう ウィンナー	てりやきチキン とり ウインナー	しろキクラゲ ブロッコリー きんにじん ニンニク	キャベツ にんじん やさしいミックス たまねぎ	パンズパン さとう チョコプリン トマト	じゃがいも オリーブオイル
7水	○	麦ごはん 納豆 ツナじゃが えび団子汁	624 27 16.2	ぎゅうにゅう ツナ みそ	なつとう えびボール	にんじん えだまめ えのき ほししいたけ	たまねぎ だいこん ねぎ しらたき	こめ じゃがいも さとう	もちむぎ あぶら
8木	○	ごはん さわやかチキンのミンチカツ かにかまサラダ ジュリエンスープ	612 21.7 16.4	ぎゅうにゅう かにかまぼこ	ミンチカツ ベーコン	だいこん もやし とうもろこし はくさい	きんにじん トマト たまねぎ にんじん	こめ さとう	あぶら もちむぎ
9金	○	キムチ豚丼 塩昆布和え すまし汁 県産ヨーグルト	676 25.9 19.9	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご しおこんぶ	ぶたにく ゆば ヨーグルト	しょうが ニラ たまねぎ キャベツ	ニンニク にんじん キムチ きゅうり	こめ さとう だいこん しらたき	いんげん もちむぎ
13火	○	【12日初午献立】 赤飯 鶏の唐揚げ② しもつかれ かんぴょうの卵とじ汁	652 30.6 21.9	ぎゅうにゅう とり だいず たまご	ささげ さけ あぶらあげ	ニンニク にんじん かんぴょう ねぎ	だいこん ニラ こまつな	こめ ごま でんぷん	あぶら さとう
14水	○	♥バレンタイン献立♥ カレーライス(ターメリックライス) ハートのオムレツ フルーツポンチ	710 21.2 19.2	ぎゅうにゅう オムレツ	とり オムレツ	にんじん トマト みかんかん ももかん	たまねぎ ニンニク パインかん	こめ じゃがいも あぶら あんぱん	もちむぎ やつがしら ゼリー サイダー
15木	○	ごはん 北海道かぼちやのコロッケ 五目金平 味噌汁	637 19.9 18.6	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	ぶたにく とうふ	ごぼう いんげん だいこん ねぎ	にんじん こまつな ほししいたけ こんにゃく	こめ あぶら いりごま じゃがいも	コロッケ さとう ごまあぶら
16金	○	ごはん 野菜いろいろ肉団子② 海藻サラダ クリームシチュー	665 23.8 19.6	ぎゅうにゅう かいそう ひよこまめ	にくだんご とり スキムミルク	にんじん トマト きんにじん	もやし たまねぎ	こめ あぶら さとう やつがしら	いりごま ごまあぶら じゃがいも
19月	○	【はがまるくんランチ】 ごはん 白身魚フライ お浸し 芳賀町産野菜の味噌汁 苺②	608 23.9 15.8	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ みそ	ホキフライ なまあげ	きりぼしだいこん こまつな ねぎ	にんじん いもがら いちご	こめ やつがしら	あぶら
20火	○	カレービーンズドック コールスローサラダ ふんわり卵のスープ	560 26.4 20.6	ぎゅうにゅう だいず チーズ	とり だいず たまご	ニンニク えだまめ キャベツ きんにじん	たまねぎ トマト とうもろこし にんじん	コッペパン マカロニ だいこん セロリ	あぶら ねぎ こまつな えのき
21水	○	麦ごはん マーボー豆腐 小籠包 五目中華スープ	656 26.9 21.5	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	とうふ だいず ショウロンポー	ニンニク たまねぎ にんじん たけのこ	しょうが ねぎ ニラ ほししいたけ キクラゲ	こめ さとう でんぷん こまつな	あぶら ごまあぶら やつがしら いりごま
22木	○	わかめごはん おでん(おでんの日) れんこんサラダ みかんゼリー	601 20.3 16.6	ぎゅうにゅう ちくわ じゃこボール	わかめ こんぶ なまあげ	にんじん れんこん きんにじん こんにゃく	だいこん とうもろこし キャベツ	こめ いりごま	もちむぎ みかんゼリー
26月	○	ハヤシライス(ターメリックライス) ブロッコリーサラダ	668 25 22.6	ぎゅうにゅう レバー とり	ぶたにく かいそう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん ニンニク	にんじん グリーンピース しょうが キャベツ	こめ あぶら	もちむぎ クルトン
27火	○	韓国風まぜごはん おこげと八宝菜 韓国のり(セルフのりまき)	647 22.1 20.8	ぎゅうにゅう たまご あさり	ぶたにく とり かんこくのり	たまねぎ ニラ はくさい ねぎ	にんじん たくあん たけのこ ほししいたけ	こめ ごまあぶら あぶら でんぷん	いりごま おこげ さとう
28水	○	ごはん 豚肉の香味炒め 花野菜サラダ 味噌汁	603 24.9 20.5	ぎゅうにゅう あさり いりたまご	ぶたにく みそ	ニンニク にんじん えのき ブロッコリー	しょうが ニラ ねぎ アップルソース きんにじん	こめ さとう やつがしら だいこん	あぶら すりごま
29木	○	【誕生会メニュー】 にんにく香るナポリタン カラフルマリネ お楽しみデザート	632 26.3 25.1	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ デザート	だいず とり ソフトサラミ	ニンニク ピーマン トマト 赤ピーマン	たまねぎ にんじん だいこん きんにじん	スパゲッティ さとう	あぶら

今月の給食目標
食べ物の働きを知ろう

*都合により、献立が変更になることがあります。
☆小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準☆
エネルギー650kcal、たんぱく質26g、脂質18g

【今月の地産地消】
こめ もちむぎ もちごめ だいこん やつがしら トマト
にんじん(あか・き) ほししいたけ ながねぎ いちご

2/3は節分です。節分は季節を分けることを意味していて、立
春の前日が節分にあたります。「福は内、鬼は外」と声を出しながら
福豆をまいて、年の数だけ豆を食べて厄除けとしています。

平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質
635kcal	24.4g	21g

学校HPの今日の給食にリンクします。見てね!