

2月分



きゅう しょく こん だて ょ てい ひょう
給 食 献 立 予 定 表

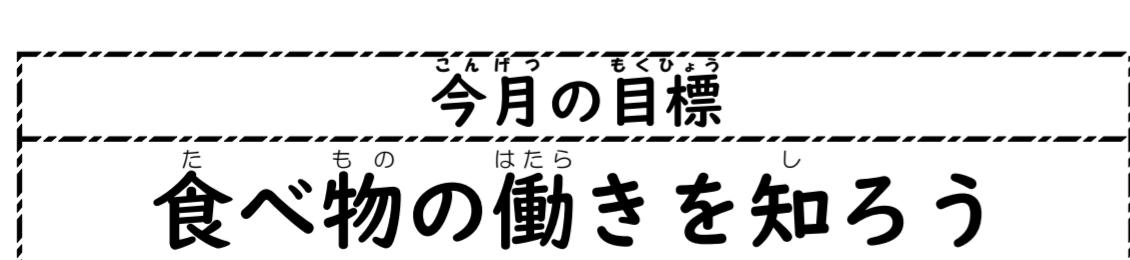


芳賀町立芳賀東小学校

日付	牛乳	献立名	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	主な材料							
				おもに体の組織をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる					
3日(月)	○	★節分せつぶん献立★ ごはん いわしのごま味噌煮 はるさめのあえもの なめこのみぞれ汁 節分黒糖福豆	616 26.2 17.7 2	いわし みそ とりにく とうふ	だいす なると にく とうふ	ぎゅうにゅう 韓国のり	にんじん ほうれんそう	キャベツ なめこ だいこん ねぎ	こめ げんまい はるさめ さとう	こくとう ごま ごまあぶら	ごま
4日(火)	○	韓国風まぜごはんとチキンソース 韓国風のり おこげとハ宝菜あんかけ	673 25.6 23.3 2.3	ぶたにく とりにく たまご あさり	だいす なると にく あさり	ぎゅうにゅう 韓国風のり	にんじん にら ピーマン	たまねぎ だいこん ねぎ はくさい たけのこ	さいたけ だいこん ねぎ はくさい たけのこ	げんまい でんぶん さとう おこげ	サラダ油 ごまあぶら ごま
5日(水)	○	ごはん ふりかけ いかのピザやき いろどりサラダ ジュリエンヌスープ チョコプリン	637 27.7 18.3 2.3	いか ペークン かまぼこ	べーく かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん こまつな きぬさや	キャベツ コーン たまねぎ はくさい	ブリン マカロニ さとう	ブリン マカロニ さとう	サラダ油 ごま
6日(木)	○	★はつうまこんだて★ せきはん とりのからあげ 青のり小魚 しもつかれ かんぴょうのたまごとじる	645 28.4 21.1 1.9	とりにく さけ だいす あぶらあげ	たまご さけ いわし あぶらあげ	ぎゅうにゅう 青のり小魚	にんじん にら	だいこん かんぴょう たまねぎ さいたけ	さけかす かんぴょう たまねぎ さいたけ	さとう でんぶん	サラダ油 ごまあぶら
7日(金)	○	ごはん スコッチャッキットマトソースがけ 海藻サラダ ごろっとやさしいのクリーム煮 とちおとめいちごフィナンシェ	692 24.3 24 2.6	ぶたにく たまご とりにく ひよこまめ	だいす なると にく ひよこまめ	ぎゅうにゅう かいそう スキムミルク	にんじん こまつな トマト かぼちゃ	はくさい たまねぎ マッシュルーム	さとう じゃがいも フィナンシェ	さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら
10日(月)	○	ごはん きびなごのカリカリフライ ごもくきんぴら みそしる ひじきのり	648 22.2 20.8 2.2	きびなご ぶたにく あぶらあげ	どうふ ひじき	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん こまつな かぼちゃ	ごぼう たまねぎ さいたけ	さとう じゃがいも	さとう じゃがいも	サラダ油 ごま
12日(水)	○	ごはん とりのマーマレード焼き 切り干し大根煮 ぐだくさんみそしる 型抜きチーズ	630 29 19.2 2.7	とりにく みそ あぶらあげ	みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ しらすぼし チーズ	にんじん こまつな	だいこん たまねぎ えのきだけ	さとう マーマレード	さとう マーマレード	サラダ油 ごま
13日(木)	○	昔ながらの太麺ナポリタン カラフルマリネ ガトーショコラ	680 27.4 24.2 2.8	ぶたにく ぎゅうにく とりにく ハム	だいす ぎゅうにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト ピーマン パプリカ黄・赤	にんにく だいこん たまねぎ マッシュルーム きゅうり	スパゲティー さとう ガトーショコラ	スパゲティー ガトーショコラ	サラダ油 ごま
14日(金)	○	♥バレンタインこんだて♥ シーフードカレー ハートのハンバーグ フルーツポンチ	691 28.3 17.7 2.3	いか えび とりにく ほたて	ぶたにく こなチーズ	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ みかん もも	サイダー ゼリー	ゼリー	サラダ油 ごま
17日(月)	○	名古屋のみそカツ丼 しおこんぶあえ 八日汁(ようかじる) チョコクレープ	630 20.6 17.5 1.6	ぶたにく みそ あずき とりにく	みそ あずき とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう	キャベツ だいこん ごぼう ねぎ	クレープ	クレープ	サラダ油 ごま
18日(火)	○	ピタパン照焼チキン コールスロー ポークピーンズ レモンゼリー	643 25.3 23.7 2.4	とりにく ぶたにく だいす ひよこまめ	ぶたにく だいす ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんじん プロッコリー トマト	キャベツ たまねぎ グリンピース	パン じゃがいも さとう ゼリー	パン じゃがいも さとう ゼリー	サラダ油 ごま
19日(水)	○	★食育の日 はがまるランチ★ 青菜としらすのチャーハン にらまんじゅう ちゅうかスープ ボンデドーナツ	682 25.8 24.2 2.7	しらすぼし なると ぶたにく たまご	ハム ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん かきな こまつな にら	ねぎ だいこん えのきだけ きくらげ	ドーナツ	ドーナツ	サラダ油 ごまあぶら ごま
20日(木)	○	ごはん なっとう インド煮(洋風肉じゃが) 具だくさんみそしる いもけんぴ	659 26.5 18.8 1.8	なっとう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	みそ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな	はくさい ごぼう えだまめ えのきだけ	さとう じゃがいも さつまいも じゃがいも	さとう じゃがいも さつまいも じゃがいも	サラダ油 ごま
21日(金)	○	★おでんの日(2.2.2ふ~ふ~ふ~)★ わかめごはん おでん れんこんサラダ 豆乳プリンタルト	639 23.5 18 2.6	ちくわ なまあげ さつまあげ いか えび	とりにく なまあげ さつまあげ いか えび	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん	だいこん れんこん コーン キャベツ	タルト げんまい さとう じゃがいも	タルト げんまい さとう じゃがいも	サラダ油 マヨネーズ ごま
25日(火)	○	★お誕生会お祝い献立★ ビーフストロガノフ(ターメリックライス) ブロッコリーサラダ お楽しみデザート	697 23.8 21.9 2.2	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ だいこん キャベツ マッシュルーム グリンピース	だいこん じゃがいも さとう デザート クリトン	ゼリー	ゼリー	サラダ油 マヨネーズ ごま
26日(水)	○	ピリッとキムチ豚丼 くきわかめとだいこんのあえもの オイスタースープ ヨーグルト	666 25.8 19.2 2.7	ぶたにく かまぼこ なると たまご	かまぼこ なると たまご	ぎゅうにゅう くきわかめ ヨーグルト	にら こまつな	たまねぎ だいこん きくらげ	ゼリー	ゼリー	サラダ油 ごま ごまあぶら
27日(木)	○	ながさき皿うどん 海鮮しゅうまい お米deスイートポテト	670 28.5 30.8 2.2	ぶたにく えび いか しゅうまい	なると えび いか しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ もやし はくさい しゃいたけ きくらげ	スイートポテト	スイートポテト	サラダ油 ごま ごまあぶら
28日(金)	○	ごはん たっぷりえびカツ おひたし みそしる 抹茶プリン	645 27.7 18.5 2.7	えび なまあげ みそ こうやどうふ	なまあげ みそ こうやどうふ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ほうれんそう	だいこん ずいき えのきだけ	プリン	プリン	サラダ油 ごま

★小学校 中学年 (一人1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 塩分2g)

※献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。



★今月の地産地消の野菜の予定です★

ごめ もちごめ トマト にんじん
だいこん (あおくびだいこん、しもつか
れようだいこん) ながねぎ



芳賀東小ホームページ
今日の給食

3日 「せつぶんこんだて」
6日 「はつうまこんだて」
14日 「バレンタインこんだて」
19日 「はがまるくんランチ」
22日 「おでんの日」



給食室からのお知らせ

毎月芳賀町の農家の人たちが、新鮮な野菜をおさめてくださっています