

2月のきゅうしょくこんだてよていひょう

矢板市立矢板中央学校給食
共同調理場 (矢板小学校内)

日付	こんだてめい ※ 材料等の都合により、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。 ※牛乳は毎日出ます。	おもなざいりょう (※使用量が少ない食品や一部の調味料については記載しておりませんのでご注意ください)						栄養価	
		【赤】体をつくるものになる		【緑】体のちようしをとどる		【黄】エネルギーのもとになる		1単位 - kcal	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質(%)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(%)	食塩相当量(%)
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海藻	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・いも・砂糖	油・バター・ごま		
1 火	きなこあげパン	きなこ				パン さとう	あぶら		612
	スペインふうオムレツ	たまご とりにく		ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも			23.5
	はなやさいのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー もやし		ドレッシング		27.1
	コーンスープ	ベーコン			コーン キャベツ たまねぎ マッシュルーム				2.8
2 水	ごはん					こめ			643
	なっとう	なっとう							26.0
	はくさいキムチあえ				はくさい もやし				19.2
	ぶたにくとだいいんのもの	ぶたにく うずらたまご		にんじん さやいんげん	だいいん しょうが こんにゃく	さといも さとう	あぶら		1.5
3 木	ごはん					こめ			611
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう			25.5
	ごもくにまめ	だいず ちくわ	こんぶ	さやいんげん にんじん	ごぼう こんにゃく	さとう			14.8
	かきたまじる	たまご みそ		ほうれんそう	たまねぎ ねぎ	でんぶん			2.2
4 金	コッペパン					パン			631
	マーシャルピーンズ	だいず	だっしるんにゅう			さとう			24.1
	きつねうどん (にこみうどん)	とりにく		にんじん こまつな	ねぎ しいたけ	うどん	あぶら		27.4
	(あぶらあげ)	あぶらあげ				さとう			2.9
ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゅうり コーン					
ヨーグルト		ヨーグルト							
7 月	ごはん					こめ			636
	さばのしおやき	さば				さとう	ごまあぶら		27.0
	ひじきとあつあげのもの	あつあげ	ひじき	さやいんげん にんじん	こんにゃく	さとう	ごまあぶら		19.9
	とんじる	ぶたにく みそ		にんじん	だいいん ごぼう ねぎ	さといも	あぶら		2.4
8 火	ホットドック(コッペパン)					パン			632
	(フランクフルト)	フランクフルト							28.8
	こまつないりごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	こまつな	きゅうり もやし	さとう	ごま ごまあぶら		26.0
	ニョッキのクリームに	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム	ニョッキ	あぶら		3.4
9 水	わふうピピンバ(ごはん)					こめ			651
	(わふうピピンバのぐ)	ぶたにく たまご			ごぼう しいたけ しらたき にんにく しょうが	さとう	ごまあぶら ごま		22.6
	もやしのナムル			ほうれんそう	もやし		ごまあぶら		21.8
	ギョーザスープ	ぶたにく		にんじん こまつな こねぎ	ねぎ はくさい しょうが	こむぎこ			2.2
10 木	ごはん					こめ			670
	メンチカツ	ぶたにく とりにく				パンこ	あぶら		24.1
	しもつかれ	さけ だいず あぶらあげ		にんじん	だいいん				19.5
	かんぴょうのみそじる	みそ			かんぴょう たまねぎ ねぎ	じゃがいも			1.8
14 月	ごはん					こめ			694
	ハッシュドポーク	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく	じゃがいも	あぶら		23.4
	ハートオムレツ	たまご				さとう			21.8
	ひじきとツナのサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	もやし きゅうり		ドレッシング		2.7
15 火	やきそばパン(コッペパン)					パン			694
	(やきそば)	ぶたにく	あおのり	にんじん	キャベツ もやし	ちゅうかめん	あぶら		28.7
	チキンナゲット	とりにく				パンこ	あぶら		27.8
	チーズサラダ		チーズ	ブロッコリー	だいいん きゅうり		ドレッシング		2.9
16 水	キムたくごはん(ごはん)					こめ			621
	(キムたくごはんのぐ)	ぶたにく			はくさい たくあん		ごまあぶら		22.8
	にくシューマイ	ぶたにく			たまねぎ しょうが	こむぎこ			18.2
	わかめスープ		わかめ	にんじん	ねぎ	はるさめ	ごま		2.8
17 木	ごはん					こめ			617
	あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ	あぶら		23.4
	ちぐさあえ	たまご		ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう			18.6
	こうやどうふのみそじる	こうやどうふ みそ		こまつな にんじん	だいいん ねぎ				2.0
18 金	ミルクトースト		コンデンスミルク			パン			643
	にくだんご	ぶたにく とりにく			たまねぎ				23.7
	もやしとツナのサラダ		ツナ	にんじん	もやし コーン きゅうり		ドレッシング		25.5
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	きくらげ もやし	はるさめ	ごまあぶら		2.8
21 月	ごはん					こめ			623
	わふうおろしハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ だいいん りんご しょうが にんにく	さとう			27.1
	コーンサラダ			ブロッコリー	コーン キャベツ		ドレッシング		15.3
	とうふとわかめのみそじる	とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん	ねぎ				2.5
22 火	ハムカツサンド(まるパン)					パン			620
	(ハムカツ)	ハム				パンこ こむぎこ	あぶら		23.6
	くきわかめのサラダ		くきわかめ		だいいん コーン キャベツ きゅうり				22.1
	ミネストローネ	ベーコン ぶたにく		にんじん	だいいん たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも			3.2
24 木	ごはん					こめ			654
	さんまのおかか	さんま かつおぶし				さとう			23.1
	きりぼしだいいんのいために	あぶらあげ さつまあげ		にんじん	きりぼしだいいん しいたけ	さとう	あぶら		18.4
	さつまいもじる	ぶたにく みそ		にんじん	だいいん ねぎ ごぼう こんにゃく	さつまいも	あぶら		2.1
25 金	きのこのクリームパスタ(スパゲティ)					スパゲティ			649
	(きのこのクリーム)	とりにく	なまクリーム ぎゅうにゅう	パセリ	たまご しめじ マッシュルーム		あぶら		25.4
	ほうれんそうのサラダ			ほうれんそう にんじん	コーン もやし	さとう	ごまあぶら ごま		27.1
	こめこドック	たまご				こめこ さとう			1.5
28 月	ごはん					こめ			654
	とりにくのレモンソースかけ	とりにく			レモン しょうが	でんぶん さとう	あぶら		24.3
	かんぴょうのごまあえ			こまつな	かんぴょう キャベツ	さとう	ごま		19.8
	キムチスープ	とうふ みそ		にら にんじん	もやし えのきだけ				2.3

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.0g 脂質：18.0g 食塩相当量：2.0g
 今月の平均 エネルギー：641kcal たんぱく質：24.8g 脂質：21.6g 食塩相当量：2.4g
 ※ 記載している栄養価は、小学校中学年(3・4年生)の量で計算しています。実際の摂取量には個人差があります。

