

# 2月 献立表

平成29年

宝立小中学校 (中)

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
1(水)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ハンサンスー いよかん	牛乳 ぶたひき肉 とう ふ ハム たまご	にんじん たまねぎ ねぎ にら たけのこ ししいたけ しょうが に んにく キャベツ きゅうり もやし いよかん	こめ むぎ あぶら さ とう かたくりこ はる さめ ごま	824	33.6	23.9	2.9
2(木)	麦ごはん 牛乳 ハムエッグ 切干大根のピリ辛炒め 具だくさんみそ汁	牛乳 たまご ハム ぶ たもも こんぶ	ハセリ 切干しだいこん にんじん ピーマン はくさい ねぎ ごぼう	こめ むぎ あぶら さ とう じゃがいも	709	26.3	18.1	2.8
3(金)	ごはん 牛乳 いわしのかばやき風 五目なます いもとわかめのみそ汁	牛乳 いわし あおのり 油あげ かに風味かまぼ こ わかめ こんぶ	しょうが だいこん にんじん ほ うれんそう たまねぎ	こめ むぎ かたくりこ はくりきこ あぶら さ とう ごま じゃがいも	866	29.5	26.2	3.5
4(土)	エビチャーハン 牛乳 しゅうまい とろみスープ	牛乳 えび たまご とう ふ	たまねぎ にんじん ピーマン チ ンゲンサイ しょうが にんにく たけのこ はくさい きくらげ	こめ むぎ あぶら か たくりこ	826	32.6	24.2	2.4
7(火)	麦ごはん 牛乳 いかのカリン揚げ 金平ごぼう みそ汁	牛乳 いか くきわかめ 油あげ とうふ こんぶ	ごぼう にんじん さやいんげん ねぎ えのき	こめ むぎ はくりきこ かたくりこ あぶら こん ぶにやく さとう ごま	836	33.2	24.0	3.7
8(水)	麦ごはん 牛乳 チーズ納豆 みそおでん みかん	牛乳 厚あげ ちくわ うすらたまご いか こん ぶ なっとう チーズ	にんじん だいこん こまつな キャベツ みかん	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう	823	31.7	22.0	2.8
9(木)	中華おこわ 牛乳 サバの竜田揚げ カリポリサラダ 豆腐と白菜のスープ	牛乳 とりもも さば ベーコン とうふ	たけのこ にんじん しょうが え だまめ ししいたけ だいこん きゅ うり はくさい えのき ねぎ	こめ むぎ もちごめ はくりきこ かたくりこ あぶら さとう	878	34.4	31.1	2.7
10(金)	カレーライス 牛乳 フルーツ白玉	牛乳 ぶたもも	しょうが にんにく たまねぎ に んじん グリンピース りんご み かん もも パインアップル パナ ナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら しらたまご さ とう	977	26.4	22.7	2.7
13(月)	麦ごはん 牛乳 干種和え 大根の中華煮	牛乳 ぶたもも つすら たまご 厚あげ ハム 油あげ いか	たけのこ チンゲンサイ たまねぎ にんじん だいこん にんにく キャベツ	こめ むぎ あぶら さ とう かたくりこ スパ ゲッティ ごま	793	31.1	24.1	2.5
14(火)	麦ごはん 牛乳 コロック 五色和え 豚汁 ココアワッフル	牛乳 ハム わかめ ぶ たもも こんぶ	にんじん もやし キャベツ きゅ うり はくさい ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ あぶら さ とう じゃがいも こんにゃく	824	24.2	22.8	2.6
15(水)	麦ごはん 牛乳 豚肉とれんこんの甘酢炒め 大根のみそ汁	牛乳 ぶたもも 油あげ こんぶ	れんこん にんじん たまねぎ プ ロッコリー だいこん ねぎ こまつ な えのき	こめ むぎ あぶら さ とう	679	24.1	15.9	2.4
16(木)	肉まん 牛乳 野菜ラーメン ナムル	牛乳 ぶたもも ハム	キャベツ にんじん たまねぎ ね ぎ もやし コーン こまつな	中かめん あぶら ごま	690	32.7	21.4	4.7
17(金)	ごはん 牛乳 じゃがいもの旨煮、 大豆とお芋の揚げがらめ	牛乳 ぶたもも 厚あげ ちくわ だいず えび	にんじん たまねぎ いんげん	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さ とう かたくりこ さつ まいも	895	33.0	23.7	2.1
20(月)	ごはん 牛乳 柳川風煮 ポテトサラダ	牛乳 ぶたもも たまご ハム	ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり りんご プ ロッコリー	こめ むぎ ぶ あぶら さとう じゃがいも マ ヨネーズ	822	31.8	21.3	2.6
21(火)	麦ごはん 牛乳 鯖のみそ煮 ひじきと小松菜の炒り煮 のっぺい汁	牛乳 さば ひじき 油 あげ とりもも とうふ こんぶ	しょうが にんじん こまつな し しいたけ	こめ むぎ さとう あ ぶら じゃがいも こんにゃく かたくりこ	823	34.6	25.1	3.4
22(水)	麦ごはん 牛乳 ポテトとウィンナーのケチャップからめ キムチ入り鶏野菜	牛乳 荒挽きウィンナー とりもも ちくわ とう ふ こんぶ	たまねぎ コーン パセリ はくさい いもやし にんじん えのき ねぎ しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら しらたき	857	31.0	27.0	3.1
23(木)	麦ごはん 牛乳 いり鶏 みそ汁 バナナ	牛乳 とりもも こうや とうふ 厚あげ こんぶ	にんじん れんこん ごぼう しい たけ さやいんげん たけのこ こ まつな しめじ もやし パナナ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さ とう	797	30.2	16.7	2.9
24(金)	ビビンバ 牛乳 大根のサラダ わかめスープ	牛乳 ぶたひき肉 油あ げ ハム シーチキン とうふ わかめ	ぜんまい こまつな もやし にん じん しょうが にんにく だい こん きゅうり キャベツ たまねぎ えのき	こめ むぎ あぶら さ とう ごま	806	29.9	23.5	3.4
27(月)	麦ごはん 牛乳 若鶏の胡麻がらめ ごぼうサラダ 千切りスープ	牛乳 とりもも とうふ ベーコン	ごぼう きゅうり にんじん レタ ス キャベツ もやし えのき	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま マヨネーズ ながいも	896	30.0	32.8	2.5
28(火)	麦ごはん 牛乳 肉うどん ゆかり和え	牛乳 ぶたもも こんぶ	にんじん ごぼう ねぎ こまつ な キャベツ きゅうり だいこん	こめ むぎ うどん さ とう	882	26.9	12.0	5.2
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。					820	30	23~ 27g	3.0未満
					栄養基準量			

〇〇給食  
”切干大根”

節分メニュー

ふるさと  
珠洲科

お琴  
演奏会♪

バレンタイン  
給食

〇〇給食  
”大浜大豆”

9年生  
リクエスト

9年生  
リクエスト

## 9年生のリクエストメニュー

9年生が宝立小中学校で食べる給食も、のこり2ヵ月となりました。

先日した、「卒業前に食べておきたい！給食メニュー」アンケートの結果をお知らせします。

どんなメニューがランクインしたのでしょうか！？

できるだけ、2~3月の給食に取り入れていきますよ。お楽しみに！

= 今月は ビビンバ & ごまがらめ ♪ (下線の付いたメニューがリクエストメニューです) =

ダントツの1位 揚げパン (8票)

2位 ごまがらめ (4票)

3位 コーヒー牛乳・唐揚げ・ビビンバ

ケーキ・たこの唐揚げ (2票)

他にも・・・牛丼・プリン・カレー・シーザーサラダなど