

# 2月 献立表

平成31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(金)	ごはん 牛乳 いわしのトマト煮 ビーンズサラダ スープジャガベーコン	ぎゅうにゅう いわし だい ず いんげんまめ エジブ たまめ ハム ベーコン	ブロッコリー キャベツ きゅうりに んじん たまねぎ こまつな トマト	こめ むぎ マヨネーズ じゃがいも	777	28.8	21.6	2.4	
2(土)	中華おこわ 牛乳 かに玉 豆腐とチンゲン菜のスープ あんことうふ	ぎゅうにゅう やきだ た まご かに風味かまぼこ とうふ ベーコン	たけのこ にんじん えだまめ しいた け ビーマン きくらげ チンゲンサイ えのき ねぎ	こめ もち米 さとう かた くりこ	758	30.0	20.9	3.7	
4(月)	<b>振替休日</b>								
5(火)	肉まん 野菜ラーメン 牛乳 もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ コーン もやし きゅうり	中華めん あぶら ごまあ ぶら	626	27.6	18.6	3.2	
6(水)	麦ごはん 牛乳 ハムエッグ 切干大根のピリ辛炒め 冬野菜みそ汁	ぎゅうにゅう たまご ハム ぶたにく	パセリ だいこん にんじん ビーマン はくさい ねぎ ごぼう	こめ むぎ あぶら さと う じゃがいも	716	27.3	18.5	2.5	
7(木)	ごはん 牛乳 いかのカリン揚げ ほろほろ和え 厚揚げともやしのみそ汁	ぎゅうにゅう いか たまご あつあげ	キャベツ こまつな にんじん もやし えのき ねぎ	こめ むぎ かたくりこ 米粉 さとう あぶら	843	34.2	24.3	3.0	
8(金)	カレーライス 牛乳 グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	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 きゅうり キャベツ ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら	850	26.5	24.6	3.4	
12(火)	ごはん 肉うどん 牛乳 さつまいもコロケ 白菜のピーナツ和え	ぎゅうにゅう きゅうにく チーズ	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ こま つな はくさい もやし	こめ むぎ うどん さと う あぶら ビーナツ さつ まいも パン粉	1126	33.4	23.2	5.8	
13(水)	麦ごはん 牛乳 ポテトとウインナーの ケチャップからめ キムチ入りとり野菜	ぎゅうにゅう ウインナー とりもも肉 ちくわ やき とうふ	たまねぎ コーン パセリ はくさい 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	31.1	27.1	3.2	
14(木)	エビピラフ 牛乳 ブロッコリーとハムのサラダ たまごともやしのスープ ショコラプッセ	ぎゅうにゅう エビ ハム たまご	たまねぎ 赤ビーマン コーン グリン ピース マッシュルーム ブロッコリ ー キャベツ きゅうり にんじん レタ ス もやし えのき	こめ むぎ マーガリン あぶら かたくりこ	820	31.0	22.9	3.5	
15(金)	麦ごはん 牛乳 肉じゃが チーズ納豆 みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく なっとう チーズ	たまねぎ にんじん さやいんげん こ まつな キャベツ みかん	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう	834	31.9	20.0	2.5	
18(月)	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 肉団子 (甘酢あん) 五目金平	ぎゅうにゅう とうやど う ぶりもも肉 たまご ミートボール さつまあげ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな し いたけ ごぼう たけのこ さやいんげ ん	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく こま あぶら こま	863	36.5	21.9	3.5	
19(火)	ピピンパ 牛乳 大根のサラダ わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたひき肉 あぶらあげ ハム 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 ねぎ たまねぎ えのき	こめ むぎ あぶら さと う ごまあぶら こま	815	30.5	24.7	3.7	
20(水)	ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 しめじ和え のっぺい汁	ぎゅうにゅう さば あぶら あげ とりもも肉 とうふ	しょうが にんじん こまつな もやし しめじ だいこん ねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう じゃ がいも こんにゃく かた くりこ	849	35.1	23.8	3.1	
21(木)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー いよかん	ぎゅうにゅう 豚ひき肉 と うふ ハム たまご	にんじん たまねぎ ねぎ たら たけの こ 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 ごまあぶ らはるさめ ごま	823	33.2	25.0	3.0	
22(金)	ごはん 牛乳 しいたけのシューシー肉づめ ツナコーンサラダ わかめととうふのみそ汁	ぎゅうにゅう 豚ひき肉 た まご ツナ とうふ わかめ	生しいたけ たまねぎ きゅうり キャ ベツ もやし ブロッコリー コーン えのき	こめ むぎ はくりきこ パン粉 あぶら さとう ご ま オリーブオイル	979	35.2	33.3	2.6	
25(月)	麦ごはん 牛乳 大根のちゅうか煮 ちくさし和え	ぎゅうにゅう ぶたにく う すらたまご あつあげ ハム あぶらあげ 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 こまつな	こめ むぎ あぶら さと う ごまあぶら かたくり こ スパゲティ こま	809	32.5	24.6	2.4	
26(火)	ごはん 牛乳 サケの南蛮づけ めった汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたに く あぶらあげ	たまねぎ にんじん ビーマン はくさ い ごぼう だいこん ねぎ	こめ むぎ はくりきこ かたくりこ あぶら さと う さつまいも こんにゃ く	850	33.1	20.1	2.3	
27(水)	麦ごはん 牛乳 ショーロンポー パンパンジーサラダ とろみスープ	ぎゅうにゅう とりささみ とうふ	きゅうり キャベツ もやし にんじん たけのこ はくさい しいたけ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	803	25.7	25.5	2.2	
28(木)	揚げパン (きなこ) 牛乳 クリームシチュー マカロニサラダ 豪華なフルーツポンチ	きなこぎゅうにゅう と りもも肉 生クリーム シーチキン	にんじん たまねぎ しめじ ブロッコ リー コーン みかん もも パイン アップル バナナ いちご キャベツ きゅうり	コッペパン あぶら グラ ニュー糖 じゃがいも あ ぶら マカロニ マヨネー ズ	850	29.2	31.1	3.7	
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。					今月の平均値	834	31.2	23.8	3.1
					栄養基準量	820	30	23~ 27	3.0未満

節分給食  
ふるさと  
珠洲科

バレンタイン  
給食

地産地消給食  
"生しいたけ"

★リクエスト給食、はじまります！★

中・後期のみなさんに書いてもらったアンケートの結果ができました！  
その結果をもとに、卒業間近の9年生のリクエスト給食が2・3月の  
献立に登場します。お楽しみに！

こんだて表の下線のメニューは、9年生  
のリクエスト。9年生のリクエストNo.1は、  
みんな大好き🍗若鶏のごまがらめでし  
た！



給食アンケート BEST5 (5~9年生対象・H30年12月調査)

好きな給食メニュー・苦手な給食メニューの結果です。

<好き>

- 1位 若鶏のごまがらめ
- 2位 カレー
- 3位 揚げパン・きなこパン
- 4位 ビビンバ
- 5位 みかん

<苦手>

- 1位 トマト・ミニトマト
- 〃 ゴーヤ・ゴーヤ料理
- 〃 魚・魚料理
- 4位 たくさんある
- \* 回答で一番多かったのは「無」でした！