

2月 献立表

平成30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(木)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ハンサンスー いよかん	牛にゅう ぶたひき肉 とう ふ ハム たまご	にんじん たまねぎ ねぎ じゃがいも 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	米 おおむぎ あぶら さと う かたくりこ はるさめ ごま	826	33.6	23.9	3.0	
2(金)	節分ご飯 牛乳 いわしフライ 五目なます いもとわかめのみそ汁	だいず 牛にゅう いわし 油あげ かに風味かまぼこ わかめ	だいこん にんじん ほうれんそう た まねぎ こまつな	米 あぶら さとう ごま じゃがいも	860	29.7	22.8	4.0	
3(土)	エビチャーハン 牛乳 もちごめしゅうまい とろみスープ	牛にゅう えび たまご ぶ たひき肉 とうふ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが にんにく しいたけ だけ のこはくさい きくらげ	米 おおむぎ あぶら もち ごめ かたくりこ	1014	45.9	29.3	3.6	
5(月)	振休								
6(火)	ごはん 牛乳 いかのカリン揚げ 金平ごぼう 厚揚げともやしのみそ汁	牛にゅう するめいか あつ あげ	ごぼう にんじん さやいんげん もや し えのき こまつな	米 かたくりこ あぶら し らたき さとう ごま	840	31.6	22.3	2.6	
7(水)	麦ごはん 牛乳 みそおでん チーズ納豆 みかん	牛にゅう 生あげ 焼きちく わうすらたまご イカボ ール こんぶ なつとう チ ーズ	にんじん だいこん こまつな キャ ベツ みかん	米 おおむぎ じゃがいも こんにゃく さとう	847	32.7	23.4	3.1	
8(木)	中華おこわ 牛乳 揚げ鱈の香味だれ カリポリサラダ 豆腐と白菜のスープ	牛にゅう 焼きぶた さば ベーコン とうふ	だけのこ にんじん えだまめ しいた け ねぎ にんにく だいこん きゅうり はくさい えのき	米 もちごめ かたくりこ あぶら さとう	824	33.3	31.8	3.4	
9(金)	カレーライス 牛乳 フルーツ白玉	牛にゅう 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 キウイ パナナ	米 おおむぎ じゃがいも あぶら かたくりこ しら たま粉 さとう	950	25.9	22.7	2.7	
13(火)	ごはん 牛乳 肉うどん ゆかり和え	牛にゅう ぶたもも	ごぼう にんじん ねぎ こまつな キャ ベツ きゅうり だいこん	米 うどん さとう	952	29.0	12.7	5.2	
14(水)	チキンライス 牛乳 チンゲン菜とかぼちゃのスープ 手作りデザート	牛にゅう とりむねにく た まご ベーコン クリーム	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム チンゲンサイ かぼ ちゃ しめじ	米 おおむぎ マーガリン あぶら はくりきこ パ ター さとう	882	29.6	27.7	3.1	
15(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	牛にゅう たまご ハム ぶ たもも	パセリ 切干しいたけ にんじん ピーマン はくさい ねぎ ごぼう	米 おおむぎ あぶら さと う じゃがいも	717	26.5	18.1	2.6	
16(金)	食パン 牛乳 とうふバーグ コールスローサラダ ビーフシチュー ヨーグルト	牛にゅう とうふ おから とりひき肉 たまご ハム 牛もも クリーム ヨーグル ト	ピーマン たまねぎ にんじん きゅう り キャベツ コーン しめじ ブロッ コリー	食パン パン粉 あぶら さ とう じゃがいも	807	34.8	32.8	4.0	
19(月)	麦ごはん 牛乳 大根の中華煮 干種和え	牛にゅう ぶたもも うすら たまご あつあげ ハム 油 あげ いか	だけのこ 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	米 おおむぎ あぶら さと う かたくりこ スパゲッ ティ ごま	801	31.2	23.9	2.4	
20(火)	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ 肉団子(甘酢あん) 切干大根とひじきのサラダ	牛にゅう こうやどうふ と りももにく たまご ミート ボール ひじき シーチキン	たまねぎ にんじん さやいんげん し らたき 切干しいたけ じゃがいも キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう マ ヨネーズ	900	37.7	24.6	2.9	
21(水)	ピピンパ 牛乳 大根のサラダ わかめスープ	牛にゅう ぶたひき肉 油あ 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	米 おおむぎ あぶら さと う ごま	816	31.0	24.1	3.7	
22(木)	麦ごはん 牛乳 ポテトとウインナーの ケチャップからめ キムチ入り鶏野菜	牛にゅう ウインナー とり ももにく 焼きちくわ 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	米 おおむぎ じゃがいも あぶら しらたき	866	31.3	27.0	3.1	
23(金)	ごはん 牛乳 豚肉とれんこんの甘酢炒め 大根のみそ汁	牛にゅう ぶたもも 油あげ	れんこん にんじん ブロッコリー だ いこん ねぎ こまつな えのき	米 あぶら さとう	681	22.8	14.7	2.0	
26(月)	麦ごはん 牛乳 いり鶏 厚揚げとしめじのみそ汁 バナナ	牛にゅう とりももにく こ うやどうふ あつあげ	にんじん れんこん ごぼう しいたけ さやいんげん だけのこ こまつな し めじ もやし パナナ	米 おおむぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さと う	795	29.8	16.4	2.5	
27(火)	ごはん 牛乳 鱈のみそ煮 枝豆サラダ のっぺい汁	牛にゅう さば ハム ひじ き とりももにく とうふ	しょうが きゅうり キャベツ 枝豆 に んじん だいこん ねぎ こまつな しい たけ	米 さとう あぶら じゃが いも こんにゃく かたく りこ	874	36.9	25.0	3.3	
28(水)	麦ごはん 牛乳 若鶏の胡麻がらめ ごぼうサラダ やまいもスープ	牛にゅう とりももにく と うふ ベーコン	ごぼう きゅうり にんじん キャベツ もやし えのき	米 おおむぎ かたくりこ あぶら さとう ごま マヨ ネーズ ながいの	899	30.0	32.7	2.5	
* 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	850	31.8	24.0	3.1
					栄養基準量	820	30	23~ 27	3.0未満

節分給食
〇〇給食
"大浜大豆"

ふるさと
珠洲科発表

9年生
リクエスト

バレンタイン
デー給食

9年生
リクエスト

〇〇給食
"切干大根"

9年生
リクエスト

9年生
リクエスト

Horyu Kyusyoku Tabemono ランキング

1月に7~9年生に行った、給食のアンケート結果が出ました！みんなの好き＆苦手な食べ物は・・・？
 <好き♥部門> 1位 若鶏のごまがらめ(15票) 2位 フルーツポンチ(8票) 3位 揚げパン(7票)
 <にがて部門> 1位 柿入りなます・きのこ系のメニュー(3票) 2位 サンラータン・いり鶏・ししゃもフライ・トマト系のメニュー・ゴーヤチャンプル(2票)
 そして、9年生からの「卒業までに食べたいメニュー」の結果がこちら↓このメニューはなるべく多く献立にもりこみます。2月にもさっそく入ってるよ(下線のもの)！
 <9年生リクエスト> 1位 フルーツポンチ・くだもの・ゼリー系・ケーキ(4票) そのほかにも・・・カレーライス、ヨーグルト、若鶏のごまがらめ、チーズタッカルビ、
 タルトウイユ、タルト、ヨーグルト、牛乳・・・などなど、書ききれないほどでした。給食をお楽しみに！