

# 2月 こんだてよていひょう

芥北町学校給食共同調理場

ひ	よう		しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう (kcal)	だし たんぱく しつ(%)
						あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしきととのえる		
2	げつ		ゆかりごはん		いわしおかかに さつまいものみそしる ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう いわしかつおぶし とうふ あぶらあげ ツナ	こめ むぎ さとう さつまいも ごま	ゆかり にんじん たまねぎ こねぎ ごぼう きゅうり	696 859	25.3 30.4
3	か		セルフえほうまき (キンバふう)		けんちんじる せつぶんまめ ミニトマト (小2中3)	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ だいす	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら こんにゃく	にんじん ほうれんそう しょうが たくあんづけ にんにく だいこん ごぼう こねぎ しいたけ ミニトマト	659 798	29.0 34.5
4	すい		メロンパントースト		てりやきチキン レタススープ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ペーコン ツナ	パン こむぎこ マーガリン さとう	レタス たまねぎ にんじん パセリ れんこん きゅうり	730 924	25.8 32.2
5	もく		むぎごはん		ひじきシューマイ (小1中2) いりどうふ ほうれんそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき とうふ えだまめ	こめ むぎ かたくりこ さとう こむぎこ あぶら ねりごま	たまねぎ キャベツ しいたけ しょうが にんじん たけのこ ほうれんそう もやし コーン	698 850	27.1 32.1
6	きん		むぎごはん		さけのしおやき ぶたじる ひじきのあぶらいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいす あぶらあげ さつまあげ えだまめ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	はくさい だいこん ごぼう にんじん こねぎ	682 839	32.7 39.9
9	げつ		むぎごはん		いわししようがに みそけんちんじる ちくわとキャベツのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ	こめ むぎ さとう ごまあぶら こんにゃく さといも	しょうが だいこん にんじん こねぎ キャベツ きゅうり	664 813	25.9 31.2
10	か		しろごはん		だいすとうふのフライ じゃがいものみそしる はくさいとツナのごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ぎょにくすりみ だいす あぶらあげ わかめ ツナ	こめ あぶら ごま さとう パンこ こめこ	たまねぎ にんじん しいたけ じゃがいも こねぎ はくさい コーン	726 845	24.3 27.3
12	もく		むぎごはん		チキンナゲット (小1中2) ハヤシルー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく えだまめ ヨーグルト	こめ むぎ パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく みかん パイン もも バナナ りんご	758 932	23.0 26.9
13	きん		むぎごはん		ホイコーロー <sup>®</sup> ぐだくさんみそしる チョコプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら チョコプリン	キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン ににく しょうが しめじ こねぎ	662 802	26.6 31.8
16	げつ		むぎごはん		ちぐさやき はんべんじる かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう チーズ はんべん あぶらあげ わかめ ロースハム ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ えのき たけのこ こねぎ かぼちゃ きゅうり コーン	679 858	23.0 28.6
17	か		むぎごはん		げんきのでるレバー すましじる ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりレバー とりにく わかめ とうふ かまぼこ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら ごま ぶどうゼリー	にら にんじん しょうが たまねぎ しいたけ	685 840	29.1 35.7
18	すい		ソフトフランスパン		さかなのチーズやき ポトフ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ウインナー	パン じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ パセリ きゅうり コーン	601 690	26.8 29.6
19	もく		むぎごはん		ハンバーグ はっちゃんじる だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ とうふ ロースハム	こめ むぎ かたくりこ	たまねぎ えのき にんじん だいこん かいわれだいこん きゅうり キャベツ	597 752	22.6 28.4
20	きん		むぎごはん		はるまき タイピーエン いりこナツツ	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご いりこ だいす	こめ むぎ あぶら こむぎこ はるさめ かたくりこ さとう こめこ ごまあぶら アーモンド	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ だけのこ こねぎ	723 935	27.7 35.1
24	か		むぎごはん		ほうれんそうぎょうざ ひらめんスープ パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ とりささみ	こめ むぎ ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら ひらめんピーフン	キャベツ ほうれんそう しょうが にんじん たまねぎ しいたけ チソーゲンサイ きゅうり もやし	612 724	21.1 24.3
25	すい		ココアパン		トマトオムレツ ふゆやさいクリームスパゲティ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	ココアパン あぶら マカロニ こむぎこ バター	トマト たまねぎ はくさい にんじん えのき ブロッコリー しいたけ コーン キャベツ きゅうり	626 787	23.4 28.5
26	もく		むぎごはん		あつやきたまご カレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう たいす えだまめ わかめ きわむかわ あかかえでのり いとかんてん	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム ににく りんご コーン きゅうり キャベツ	714 866	24.0 28.0
27	きん		むぎごはん		ターザイバオズ キムチのビリからスープ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき とうふ わかめ	こめ むぎ かたくりこ パンこ さとう こむぎこ じゃがいも ごまあぶら はるさめ	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん はくさいキムチ はくさい しめじ こねぎ ににく きゅうり もやし	622 748	20.6 24.2

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

## 今月のめあて

にほんしょく

みなお

## 日本食のよさを見直そう

## 今月の芥北産

## こめ さつまいも きゅうり だいこん ミニトマト レタス はくさい キャベツ

物価高騰に伴う子育て世帯支援のため、

国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を食材費に活用しています。