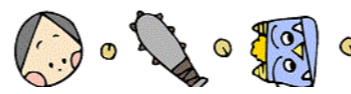




# 2月 学校給食献立予定表



\* 献立表示のお知らせ

献立表日付の項目に、下記のマークが入っている日は特別メニューです。

♡ 行事食 ☆ 旬の献立 ♪ スクールランチコンテスト

♪ 日本の郷土料理 ◇ 愛媛FCコラボメニュー



東温市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	17kcal	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
1 火	鶏そぼろ丼 牛乳 きくらげのかき揚げ 酢の物	高野豆腐 鶏肉 牛乳	干しいたけ ゆず たけのこ にんじん 葉ねぎ しょうが きくらげ コーン 玉ねぎ きゅうり 大根 紅くるり大根	米 砂糖 米油 さつまいも でんぷん 米粉 ヤーコン	小	672	23.4	27.2
					中	856	28.5	24.9
2 水	しろうごはん 牛乳 にくじゃが キャベツと油揚げの和え物 大豆と煮干しの揚げ煮	牛乳 豚肉 油揚げ 大豆 小煮干し	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく 米油 砂糖 米粉	小	670	24.2	24.0
					中	841	29.0	22.2
3 木 ♡	しろうごはん 牛乳 根菜みそ汁 いわしのかわりソースあえ チンゲン菜のおひたし きなこボーロ福豆	牛乳 豚肉 油揚げ 麦みそ いわし	大根 にんじん ごぼう チンゲン菜 キャベツ ほうれん草	米 じゃがいも でんぷん 米油 砂糖 きなこボーロ福豆	小	679	26.2	27.7
					中	841	31.2	25.9
4 金 ◇	コッペパン 牛乳 野菜スープ はだか麦入り豆腐グラタン かぶのレモン漬け ヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 チーズ ヨーグルト	白菜 にんじん パセリ 玉ねぎ ブロッコリー かぶ キャベツ しめじ レモン トマト	パン じゃがいも はだか麦 米油 砂糖	小	654	30.6	25.7
					中	787	37.0	24.4
7 月 ☆	しろうごはん 牛乳 クリームシチュー 大豆かりんとう しょうゆドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 豆乳 大豆	玉ねぎ 大根 ブロッコリー キャベツ にんじん チンゲン菜 きゅうり コーン	米 じゃがいも 米油 黒砂糖 ごま油 砂糖	小	632	22.9	22.2
					中	788	27.2	20.3
8 火	わかめご飯 牛乳 チンゲン菜スープ いのとん揚げ すだち風味漬け	わかめ 牛乳 卵 豆 腐 魚すり身 豚肉 大豆	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん きくらげ キャベツ 小松菜 すだち汁	米 米油 でんぷん もち麦 米粉 砂糖 じゃがいも	小	627	21.6	25.6
					中	781	25.8	23.5
9 水	はだかむぎごパン 牛乳 ポークビーンズ 大根サラダ りんご	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン 海草ミックス	玉ねぎ にんじん パセリ にんにく トマト 大根 きゅうり りんご	パン じゃがいも 米 油 砂糖	小	639	28.4	30.7
					中	788	34.4	29.4
10 木 ♡	赤飯 牛乳 豆腐汁 鶏肉のレモン煮 チンゲン菜のおひたし	小豆 牛乳 豆腐 油揚げ 鶏肉	玉ねぎ しめじ にんじん 葉ねぎ レモン チンゲン菜 キャベツ	米 もち米 でんぷん 米油 砂糖	小	648	27.8	26.9
					中	801	33.4	25.3
14 月	はだか麦ご飯 牛乳 あぶたまどんぶり 手作り芋ケンピ 即席漬け	牛乳 油揚げ 卵 かまぼこ かつお節	干しいたけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ 白菜 小松菜	米 はだか麦 砂糖 さつまいも 米油	小	699	24.2	25.0
					中	862	29.3	23.4

日曜	献立名	主な材料名			栄養価			
		赤 おもに血や肉、骨をつくるもの	緑 おもに体の調子を整えるもの	黄 おもに熱や力のもとになるもの	17kcal	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
15 火	しろうごはん 牛乳 おでん かわりきんぴら 切干大根のナムル	牛乳 鶏肉 平天 厚揚げ ちくわ つずら卵 牛肉 茎わかめ 昆布	大根 ごぼう にんじん 梅干し きゅうり 小松菜 きくらげ 切干大根	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 米油 ごま油	小	642	25.4	22.6
					中	800	30.2	20.4
16 水	しろうごはん 牛乳 磯煮 ちくわのゆかり揚げ 小松菜の炒め物	牛乳 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ 平天 ちくわ 厚揚げ じゃこ天	にんじん ゆかりご飯の素 小松菜 もやし ケール	米 こんにゃく 米油 砂糖 米粉 もち麦粉	小	670	27.8	27.1
					中	838	33.4	25.6
17 木 ☆	きのこピラフ 牛乳 春雨と白菜のスープ ポテトサラダ 甘平	豚肉 牛乳 ベーコン	にんじん 枝豆 しめじ 玉ねぎ 白菜 葉ねぎ きくらげ きゅうり コーン 甘平	米 米油 春雨 ごま油 じゃがいも マヨネーズ 砂糖	小	619	18.1	28.8
					中	744	21.0	27.8
18 金	コッペパン 牛乳 もち麦スープ 揚げ鶏のケチャップあえ レモンドレッシングサラダ 桃ジャム	牛乳 焼き豚 鶏肉 大豆	玉ねぎ にんじん パセリ 赤ピーマン しょうが キャベツ チンゲン菜 ケール レモン	パン もち麦 じゃがいも でんぷん 米油 砂糖 桃ジャム	小	650	28.8	27.7
					中	795	34.8	26.7
21 月	しろうごはん 牛乳 タットリタン 納豆味噌 ケールのあえもの	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉 納豆 麦みそ	にんにく にんじん 枝豆 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ 小松菜 ケール	米 じゃがいも 砂糖 米油 ごま	小	623	23.5	23.1
					中	814	29.7	22.6
22 火	しろうごはん 牛乳 坦々スープ 揚げ鶏のピリ辛ソース キャベツとちりめんの和え物 しそひじき	牛乳 豚肉 豆乳 麦みそ 鶏肉 ちりめん しそひじき	しょうが 白菜 もやし にんじん きくらげ 葉ねぎ コーン 枝豆 玉ねぎ にんにく 長ねぎ キャベツ チンゲン菜	米 砂糖 米油 ごま ごま油 でんぷん	小	643	28.6	25.9
					中	801	34.7	24.0
24 木 ♪	上州かみなりご飯 牛乳 呉汁 大根のそぼろ煮 ごまあえ	鶏肉 松山揚げ 牛乳 大豆 豚肉 油揚げ 豆乳 麦みそ 厚揚げ	ごぼう にんじん 大根 もやし 枝豆 葉ねぎ 干しいたけ 長ねぎ しょうが 小松菜	米 こんにゃく 米油 砂糖 さといも ごま	小	624	26.3	29.0
					中	754	31.6	27.9
25 金	コッペパン 牛乳 冬のミネストローネ さんまのかば焼き 青じそドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン さんま	にんじん しめじ かぶ 白菜 パセリ きゅうり コーン キャベツ	パン じゃがいも でんぷん 米油 砂糖 青じそドレッシング	小	681	25.7	39.1
					中	838	31.1	38.2
28 月	赤米ご飯 牛乳 カレーライス 大根とブロッコリーのサラダ エビフライ	牛乳 豚肉 えびフライ	玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ ブロッコリー コーン 大根 しめじ 紅くるり大根	米 赤米 じゃがいも 米油 砂糖	小	665	21.7	24.6
					中	830	26.3	27.6

【保護者の皆さまへ】 物資の都合により、材料や献立が変更になることがあります。食物アレルギーなどの心配のある方は、献立のご確認をお願いします。

