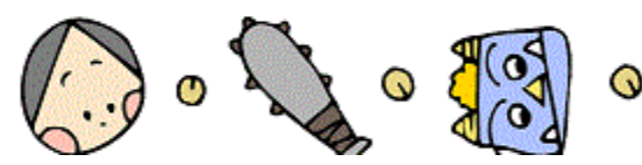




2月 学校給食献立予定表



* 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 ♪ 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	1杯*	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
木	1 白ご飯 牛乳 高野豆腐のそぼろご飯 れんこんのきんぴら 即席漬	牛乳 高野豆腐 鶏肉 牛肉 平天	干しいたけ にんじん 白菜 葉ねぎ しょうが れんこん 梅干し 小松菜 たくあん	米 砂糖 米油 こんにやく ごま油	小	624	28.4	27.0
					中	773	33.8	24.5
金 ♡	2 白ご飯 牛乳 さつまい いわしの変わりソース和え 油揚げと小松菜の おろしポン酢 (袋) きなこボーロ福豆	牛乳 鶏肉 麦みそ 白みそ いわし 油揚げ	しょうが 長ねぎ にんじん 大根 白菜 葉ねぎ 小松菜 だいこん レモン	米 米油 さつまいも でんぷん 砂糖 きなこボーロ福豆	小	677	26.6	28.1
					中	834	31.2	25.8
月	5 白ご飯 牛乳 東温チャブチェ 手作り芋ケンピ にらともやしのナムル	牛乳 豚肉 いか 赤みそ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 東温パクチー 白菜 きくらげ もやし にら きゅうり	米 塩麴 米油 砂糖 マロニー ごま油 さつまいも	小	676	21.8	20.4
					中	831	25.7	18.4
火 ☆	6 白ご飯 牛乳 切干大根と厚揚げの煮物 ぶりの照焼き ケールのごま和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ ぶり	切干大根 にんじん たけのこ ごぼう ケール 小松菜 チンゲン菜 キャベツ もやし	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま	小	681	21.8	19.3
					中	837	25.7	17.5
水	7 りんご入り スイートポテトパン 牛乳 豆とはだか麦のトマトスープ ポテトオムレツ ひじきサラダ	牛乳 豚肉 大豆 レッドキドニー マローファットピース ガルバンソ 卵 豆乳 ツナ ひじき	大根 にんじん 玉ねぎ トマト キャベツ エリンギ ブロッコリー きゅうり コーン	パン りんごクリスタル バター さつまいも 砂糖 はだか麦 じゃがいも 米油	小	635	28.6	29.5
					中	769	34.1	27.6
木 ♡	8 鯛飯 牛乳 豆腐汁 カル鉄団子 こっばなます (中) みきゃんゼリー	松山揚げ たい 牛乳 豆腐 わかめ 魚すり身 ちりめん 大豆 油揚げ	しょうが ごぼう 玉ねぎ しめじ にんじん 葉ねぎ きくらげ 枝豆 大根 紅しぐれ大根 きゅうり	米 てまりふ 米粉 砂糖 米油 ごま (中) みきゃんゼリー	小	643	28.9	34.2
					中	807	33.9	31.0
金	9 コッペパン 牛乳 マカロニのクリーム煮 きなこ豆 レモンドレッシングサラダ 桃ジャム	牛乳 豚肉 豆乳 大豆 きな粉	ブロッコリー 玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ 赤ピーマン 小松菜 かぶ コーン レモン	パン マカロニ じゃがいも 米油 黒砂糖 砂糖 桃ジャム	小	629	28.0	26.8
					中	763	33.5	25.0
火 ♪	13 白ご飯 牛乳 豚汁 ちくわの磯辺揚げ 煮合い 納豆	牛乳 豚肉 厚揚げ 麦みそ ちくわ 青のり 油揚げ 納豆	えのき草 大根 白菜 にんじん 葉ねぎ れんこん ごぼう 干しいたけ	米 じゃがいも 米粉 米油 こんにやく 砂糖	小	667	27.6	26.9
					中	813	31.7	24.6
水	14 コッペパン 牛乳 もち麦入りプチプチ肉団子と 春雨のスープ 魚のみかんソース焼き スイートポテトサラダ	牛乳 鯛 ロースハム もち麦入り プチプチ肉団子	玉ねぎ にんじん たけのこ きくらげ しいたけ チンゲン菜 長ねぎ パセリ きゅうり	パン 春雨 さつまいも マヨネーズ 砂糖	小	639	29.6	30.8
					中	780	35.9	29.4
木 ☆	15 白ご飯 牛乳 むきむきスープ サイコロステーキ ケールの和え物	牛乳 ベーコン 牛肉 かつお節	大根 チンゲン菜 玉ねぎ にんじん きくらげ しめじ にんにく りんご キャベツ ケール 小松菜	米 もち麦 じゃがいも 水あめ 砂糖	小	627	26.5	25.1
					中	772	30.9	22.7

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	1杯*	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
金 ☆	16 コッペパン 牛乳 チリコンカン アーモンドいりこ カラフル大根サラダ 甘平	牛乳 大豆 鶏肉 豚肉 小煮干し	にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ トマト 大根 紅くるり大根 甘平 紅しぐれ大根 きゅうり	パン 砂糖 米油 アーモンド	小	640	30.2	33.6
					中	780	36.7	32.2
月 ☆	19 はだか麦ご飯 牛乳 東温汁 里芋と大根のそぼろ煮 小松菜の カシューナッツ和え しそひじき	牛乳 油揚げ 豚肉 厚揚げ しそひじき	切干大根 白菜 干しいたけ にんじん 葉ねぎ 大根 しょうが キャベツ 小松菜 もやし	米 はだか麦 じゃがいも 米粉 もち麦粉 さといも こんにやく 砂糖 カシューナッツ	小	651	28.0	29.0
					中	788	31.8	27.3
火	20 ひよこ豆のピラフ 牛乳 かぶ入りクリームスープ 牛肉コロッケ ブロッコリーサラダ	ベーコン ひよこ豆 牛 乳 豚肉 豆乳	にんじん 枝豆 玉ねぎ コーン パセリ しめじ かぶ チンゲン菜 ブロッコリー きゅうり キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン	米 米油 さつまいも 牛肉コロッケ オリーブ油 砂糖	小	686	22.2	27.7
					中	804	25.2	26.4
水	21 もち麦パン 牛乳 ペンネ・ミートソース かみかみチップス 青じそドレッシングサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 豚レバー 小煮干し 昆布	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん ピーマン きゅうり コーン キャベツ 紅しぐれ大根 パセリ	パン もち麦 砂糖 ペンネ 米油 黒砂糖 アーモンド 青じそドレッシング	小	678	29.2	29.3
					中	848	35.2	27.4
木	22 白ご飯 牛乳 八宝菜 春巻き 青菜のナムル	牛乳 豚肉 いか	しょうが 玉ねぎ 白菜 にんじん たけのこ ピーマン 長ねぎ きくらげ 干しいたけ にんにく ほうれん草 チンゲン菜 もやし	米 米油 砂糖 でんぷん 春巻き ごま ごま油	小	684	22.5	30.9
					中	852	27.0	28.6
月 ◇	26 白ご飯 牛乳 肉じゃが 魚の香味揚げ じゃこと野菜の和え物	牛乳 豚肉 ホキ ちりめん	玉ねぎ にんじん 枝豆 パセリ ピーマン キャベツ もやし	米 じゃがいも こんにやく 米油 砂糖 米粉 でんぷん	小	636	27.9	21.5
					中	784	32.8	19.3
火	27 白ご飯 牛乳 磯煮 コーンのかき揚げ 梅肉和え	牛乳 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ 平天 ウインナー	にんじん 切干大根 玉ねぎ コーン キャベツ 大根 紅くるり大根 きゅうり 梅干し	米 こんにやく 米油 砂糖 さつまいも はだか麦粉 米粉	小	670	23.9	29.4
					中	824	27.9	27.2
水	28 はだか麦粉パン 牛乳 白菜とベーコンのスープ 東温スパイシーチキン 海藻サラダ (小) いちごジャム (幼) 桃ジャム (中) ヨーグルト	牛乳 ベーコン 鶏肉 海藻ミックス (中) ヨーグルト	白菜 玉ねぎ にんじん きくらげ チンゲン菜 しめじ パセリ にんにく しょうが 東温パクチー 大根 紅くるり大根 キャベツ コーン	パン じゃがいも 米油 砂糖 (小) いちごジャム (幼) 桃ジャム (中) 桃ジャム	小	618	26.8	34.1
					中	792	34.7	32.4
木	29 赤米ご飯 牛乳 野菜たっぷりキーマカレー ピーンスサラダ りんご	牛乳 豚肉 牛肉 豚レバー 豆腐 高野豆腐 大豆 レッドキドニー マローファットピース ガルバンソ ロースハム	玉ねぎ にんじん 黄ピーマン ピーマン エリンギ トマト コーン きゅうり ブロッコリー りんご	米 赤米 米油 マヨネーズ	小	665	24.7	30.7
					中	798	29.1	29.0

【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。

※ 骨ごと食べられる魚やちりめんなどは、漁獲方法や加工方法等によりえび・いか・オキアミ等の
コンタミネーションの恐れがあります。

