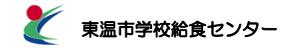


# 2月 学校給食献立予定表

\* 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 ◆ 愛媛県の郷土料理  
 ♪ 愛媛FCコラボメニュー ◎ スクールランチ教室' 25IN 東温



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	13歳 -	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
2 月 ♡	赤飯 牛乳 沢煮椀 揚げ鶏の磯風味 こっばなます	小豆 牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 青のり	干ししいたけ ごぼう にんじん もやし たけのこ 葉ねぎ しょうが 大根 紅くろり大根 きゅうり	米 もち米 米粉 でんぷん 菜種白絞油 ごま 砂糖	小	627	28.1	27.0
					中	803	33.5	23.9
3 月 ♡	白ご飯 牛乳 根菜みそ汁 いわしのかば焼き キャベツの和え物	牛乳 油揚げ 麦みそ いわし	大根 白菜 ごぼう にんじん 長ねぎ 葉ねぎ しょうが キャベツ 小松菜	米 さつまいも でんぷん 米粉 菜種白絞油 砂糖	小	634	22.9	26.7
					中	805	25.9	22.7
4 月 水☆	コッパン 牛乳 冬野菜ポトフ 鶏肉のパジル焼き カラフルサラダ 桃ジャム	牛乳 ウィンナー 鶏肉 大豆	玉ねぎ 白菜 大根 にんじん パセリ パジル おろしにんにく コーン きゅうり キャベツ	パン じゃがいも オリーブ油 米油 砂糖 桃ジャム	小	604	25.4	30.0
					中	750	32.2	30.1
5 月 木	白ご飯 牛乳 豆腐の五目あんかけ きんぴらごぼう ゆず風味漬	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 平天 茎わかめ	たけのこ にんじん 干ししいたけ もやし 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ しょうが ごぼう 大根 紅くろり大根 紅しくれ大根 ゆず	米 米油 砂糖 でんぷん こんにゃく じゃがいも	小	604	23.6	22.5
					中	816	29.3	18.6
6 月 金♪	コッパン 牛乳 もち麦入りプチプチ 肉団子のクリーム煮 大豆と煮干しの揚げ煮 小松菜サラダ	牛乳 もち麦入り プチプチ肉団子 豆乳 大豆 小煮干し	玉ねぎ かぶ にんじん チンゲン菜 マッシュルーム パセリ 小松菜 コーン キャベツ	パン さつまいも 米油 でんぷん 菜種白絞油 砂糖	小	665	27.4	30.7
					中	803	33.1	29.5
9 月	白ご飯 牛乳 中華スープ ピピンパ 大根ときゅうりのナムル	牛乳 卵 豆腐 豚肉 鶏肉 大豆ミート 麦みそ	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん たけのこ きくらげ 長ねぎ おろしにんにく 小松菜 もやし 干ししいたけ きゅうり 大根 かぶ 紅しくれ大根	米 春雨 ごま油 でんぷん 米油 砂糖	小	593	24.1	25.2
					中	771	29.0	21.8
10 月 火	五穀ご飯 牛乳 東温汁 コーンのかき揚げ 即席漬	牛乳 厚揚げ ウィンナー かつお節	大根 白菜 干ししいたけ にんじん 葉ねぎ 切干大根 玉ねぎ コーン キャベツ 小松菜 たくあん	米 黒米 赤米うるち 赤米もち 緑米 香り米 さといも 米粉 もち麦粉 さつまいも 小麦粉 菜種白絞油	小	615	17.2	23.4
					中	792	20.5	20.5
12 月 木	白ご飯 牛乳 えのきのすまし汁 ホキのピリカラフル カシューナッツ和え しそひじき	牛乳 豆腐 わかめ ホキ しそひじき	玉ねぎ 白菜 えのき茸 チンゲン菜 葉ねぎ にんじん きくらげ 枝豆 コーン 長ねぎ キャベツ 小松菜 もやし	米 でんぷん 菜種白絞油 砂糖 米油 カシューナッツ	小	616	27.4	25.6
					中	758	31.4	23.4
13 月 金	コッパン 牛乳 むぎむぎスープ 鶏肉の黒みつ煮 スイートポテトサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ロースハム	大根 チンゲン菜 玉ねぎ にんじん きくらげ しょうが きゅうり	パン もち麦 じゃがいも 黒砂糖 さつまいも マヨネーズ 砂糖	小	600	27.4	28.7
					中	771	33.8	26.3

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	13歳 -	たんぱく	脂質	
					kcal	g	%	
16 月	はだか麦ご飯 牛乳 凍みそばなし丼 せんざんぎ 小松菜のおひたし	牛乳 高野豆腐 油揚げ 卵 鶏肉	干ししいたけ 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが 小松菜 もやし 白菜	米 はだか麦 砂糖 米粉 でんぷん 菜種白絞油	小	621	29.1	26.2
					中	784	34.6	23.8
17 月 火☆	白ご飯 牛乳 磯煮 魚の香味揚げ ケールのごま和え	牛乳 ひじき 大豆 鶏肉 油揚げ 平天 ホキ	にんじん パセリ ケール キャベツ もやし	米 こんにゃく 米油 砂糖 米粉 でんぷん 菜種白絞油 ごま	小	619	27.3	25.7
					中	764	32.1	23.4
18 月 水◎	黒糖パン 牛乳 ABCスープ 赤米入りドリア カラフル大根サラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ミートソース チーズ	玉ねぎ 白菜 にんじん 美味タヌ きくらげ 大根 紅くろり大根 紅しくれ大根 きゅうり	パン 黒砂糖 ABCマカロニ じゃがいも アルファ化米 赤米 米油 砂糖	小	600	22.8	27.9
					中	748	27.5	25.6
19 月 木	白ご飯 牛乳 ハヤシライス きなこ豆 コールスローサラダ	牛乳 豚肉 豆乳 大豆 きな粉	玉ねぎ にんじん にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも 米油 黒砂糖 砂糖	小	648	20.6	23.5
					中	801	24.4	21.5
20 月 金	米粉パン 牛乳 チリコンカン ささみのレモン煮 海藻サラダ	牛乳 大豆 鶏肉 茎わかめ わかめ 昆布 白とさか 赤とさか	にんにく 玉ねぎ にんじん パセリ トマト レモン かぶ 大根 紅くろり大根	米粉パン 砂糖 米油 米粉 でんぷん 菜種白絞油	小	613	29.9	29.1
					中	773	35.6	26.0
24 月 火◆	白ご飯 牛乳 こくしょう えび天 キャベツと油揚げの和え物	牛乳 油揚げ 豆腐 麦みそ 魚すり身 えび	にんじん ごぼう 切干大根 葉ねぎ 玉ねぎ きくらげ キャベツ もやし きゅうり	米 さといも こんにゃく 米粉 でんぷん 砂糖 菜種白絞油	小	620	22.8	24.7
					中	766	26.6	22.4
25 月 水	はだか麦粉パン 牛乳 パンネ・ミートソース アーモンド入り かみかみチップス くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆ミート 小煮干し 昆布 茎わかめ	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン レモン	パン パンネ 米油 黒砂糖 アーモンド 砂糖	小	628	26.4	27.4
					中	771	31.6	25.7
26 月 木	白ご飯 牛乳 カシューナッツのそぼろ煮 さばの香味焼き 三色和え	牛乳 鶏肉 大豆ミート さば	大根 かぶ 玉ねぎ 長ねぎ にんじん 枝豆 おろしにんにく キャベツ 小松菜	米 さといも こんにゃく 米油 砂糖 でんぷん	小	624	22.7	27.3
					中	882	34.5	33.5
27 月 金	白ご飯 牛乳 カシューナッツ かき揚げ おひたし	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ ウィンナー	玉ねぎ にんじん 葉ねぎ きくらげ キャベツ フロッキー もやし	米 うどん 米油 じゃがいも さつまいも 小麦粉 米粉 菜種白絞油 砂糖	小	664	18.7	25.8
					中	809	21.5	23.9

【保護者の皆さまへ】

- ※ 物質の都合により、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。

