

2月分 学校給食予定献立表

平成29年度

厚木市立厚木第二小学校

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える		
1・木	あつぎのかてめし	ちくわ あぶらあげ こんぶ	こめ むぎ さとう	にんじん ほししいたけ たけのこ きりほしだいこん	655 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4 g	
	ぶたにくのみそづけフライ	ぶたにく みそ	さとう こむぎこ パンこ あぶら	にんにく	25.2 g	
	すましじる	かまぼこ とうふ わかめ		こまつな にんじん ほししいたけ	2.7 g	
2・金	パクパクあえ	ツナ	あぶら さとう ごま	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ		
	おたのしみ きゅうしょく		こめ むぎ		664 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.4 g
		いわし	さとう	うめぼし しょうが	19.8 g	
		ぶたにく とうふ みそ	あぶら さといも	ごぼう たまねぎ にんじん こんにやく	2.7 g	
わかめ あぶらあげ かつおぶし		さとう	こまつな ねぎ			
5・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		659 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4 g	
	ほっけのたつたあげ	ほっけ	かたくりこ あぶら	しょうが	19.3 g	
	どさんこじる	ぶたにく みそ	あぶら じゃがいも バター	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	1.8 g	
	ハスカップゼリー			ハスカップゼリー		
6・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		650 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.8 g	
	プルコギ	ぶたにく みそ	あぶら さとう ごま かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	21.2 g	
	わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	ごま あぶら	もやし ねぎ いら	2.0 g	
7・水	りんご			ほししいたけ ねぎ		
	きつねうどん	とりにく あぶらあげ	うどん あぶら さとう	ほししいたけ にんじん ねぎ こまつな	687 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.5 g	
	ちくわのいそべあげ(2こ)	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら		26.6 g	
8・木	こくとうむしパン	たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス さとう		3.1 g	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		650 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.2 g	
	まめいりストロガノフ	いんげんまめ ぶたにく クリーム	あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん エリンギ セロリー	21.6 g	
	ほうれんそうのサラダ	ハム	あぶら さとう	ほうれんそう とうもろこし レモン	1.0 g	
9・金	オレンジ			オレンジ		
	むぎいりごはん		こめ むぎ		607 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.3 g	
	ジャージャンどうふ	ぶたにく みそ なまあげ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	17.9 g	
13・火	ごもくスープ	とりにく	はるさめ	たけのこ にんじん ねぎ しょうが	1.6 g	
	むぎいりごはん		こめ むぎ		606 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7 g	
	しろみぎかなのみそマヨネーズやき	ホキ みそ	マヨネーズ		16.6 g	
	のっぺいじる パクパクあつぎさんデー	とりにく	さといも かたくりこ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	2.3 g	
14・水	こんにやくのおかかにか	ぶたにく ちくわ かつおぶし	あぶら さとう	にんじん こんにやく		
	でこぼん			でこぼん		
	ココアトースト		パン バター さとう ココア		600 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9 g	
★15・木	クリーミービーンズシチュー	とりにく いんげんまめ クリーム	あぶら こむぎこ バター	たまねぎ にんじん パセリ	24.1 g	
	フレンチサラダ	ぎゅうにゅう			2.7 g	
	ハム	あぶら さとう	キャベツ とうもろこし きゅうり			
16・金	ごはん		こめ		600 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.8 g	
	ちくぜんに	とりにく	あぶら さといも さとう	にんじん ごぼう だいこん こんにやく	16.6 g	
	ごまずあえ		ごま さとう	たけのこ さやいんげん	1.5 g	
	てづくりふりかけ	こんぶ かつおぶし	さとう	キャベツ こまつな にんじん		
16・金	いよかん			いよかん		
	むぎいりごはん		こめ むぎ		639 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2 g	
	さばのソースに	さば	さとう	しょうが	20.9 g	
だまこじる	とりにく	だまこもち あぶら	ごぼう にんじん ほししいたけ しめじ	2.3 g		
せりのおひたし	かつおぶし		まいたけ えのきたけ みつば			
			せり はくさい にんじん			

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える		
19 ・ 月	むぎいりごはん		こめ むぎ		648 kcal	
	はっこうにゅう	はっこうにゅう			17.7 g	
	ポークカレー	ぶたにく	あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご	14.4 g	
	あおなとコーンのソテー オレンジ	ウイナーソーセージ	あぶら	こまつな とうもろこし オレンジ	1.5 g	
20 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		669 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.2 g	
	あじフライ	あじ	こむぎこ パンこ あぶら		20.3 g	
	さわにわん	ぶたにく		だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ こまつな	2.1 g	
	いそかあえ てづくりひじきつくだに	のり かつおぶし ひじき	あぶら ごま さとう	ほうれんそう		
21 ・ 水	ミートソーススパゲッティ	ぶたにく	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく パセリ トマト	689 kcal 28.1 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.0 g	
	みずなのサラダ おまめのデザート	ツナ いんげんまめ たまご クリーム	あぶら さとう バター さとう こむぎこ	みずな キャベツ とうもろこし	2.0 g	
	22 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		697 kcal
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			26.1 g	
ぶたにくのかりんあげ ぐだくさんみそしる		ぶたにく なまあげ みそ	かたくりこ あぶら さとう ごま じゃがいも	しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな	26.3 g 2.3 g	
やきぶたともやしのあえもの		やきぶた	あぶら	もやし きゅうり		
23 ・ 金	ロールパン		パン		600 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3 g	
	ポトフ	とりにく ウイナーソーセージ	じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん セロリー さやいんげん	23.2 g 2.5 g	
	カリカリサラダ ぼんかん	ハム	あぶら さとう ワンタンのかわ	キャベツ きゅうり とうもろこし ぼんかん		
26 ・ 月	コロコロチキンどん	とりにく	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ たけのこ りんご	655 kcal 27.7 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.0 g	
	みそしる パクパクあつぎさんデー きりぼしだいこんのピリから	とうふ わかめ あぶらあげ みそ ぶたにく	さとう あぶら	ねぎ きりぼしだいこん こんにやく にんじん	2.9 g	
	27 ・ 火	ピタパン		ピタパン		620 kcal
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			27.7 g	
だいずのチリコンカーン はくさいスープ		だいず ぶたにく とりにく	あぶら さとう	たまねぎ にんにく トマト パセリ はくさい にんじん たまねぎ こまつな	22.1 g 1.9 g	
いそポテト ヨーグルト		あおのり ヨーグルト	バター じゃがいも あぶら			
28 ・ 水		ぶどうパン		パン		603 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.7 g	
	ホキのフレークやき カントリースープ	ホキ チーズ とりにく	マヨネーズ パンこ コーンフレーク じゃがいも	たまねぎ こまつな セロリー キャベツ	20.9 g 2.8 g	
	やさいソテー	ウイナーソーセージ	あぶら	キャベツ ピーマン		
					エネルギー	640 kcal
					たんぱく質	24.0 g
					脂質	17.8~21.3g
					食塩相当量	2.5g以下

- ※ 食材等により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ※ おたのしみ給食の内容につきましては、別途お問い合わせください。
- ※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。
- ※ パクパクあつぎさんデーでは、地域でとれた野菜を使用しています。
- ※ ★は食物アレルギーの特定原料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。

豆を食べよう!!

2月3日の節分に、豆まきをしますね。豆にはたんぱく質や食物繊維、ビタミンB群やミネラルなど、わたしたちの体に必要な栄養素がふくまれています。給食でもいろいろな豆料理が出ますので、残さず食べるようにしましょう。

★給食費について★

- 給食費の自動振替日は、毎月末（末日が土日等の場合、翌営業日）です。
- 預金口座の残高を毎月ご確認ください。残高不足になると、引き落としができませんのでご注意ください。
- 平成29年度口座振替の振り替え日

5/31・6/30・7/31・8/31・10/2・10/31・11/30・1/4・1/31・2/28・4/2