



2月分 学校給食予定献立表



令和元年度

厚木市立妻田小学校

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	
3・月	☆おたのしみ☆	ちりめんじゃこ あおのり	こめ むぎ さとう		669 kcal
		ぎゅうにゅう			29.7 g
		いわし おから	かたくりこ あぶら さとう		21.7 g
		とりにく かまぼこ	さといも かたくりこ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	2.2 g
		ハム	あぶら さとう	ほうれんそう はくさい	
		だいず			
4・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		626 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1 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 ねぎ キャベツ ピーマン あかピーマン	21.1 g
	ワンタンスープ	とりにく	ワンタンのかわ	しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん たまねぎ ほししいたけ	2.2 g
5・水	やきうどん	ぶたにく なると あぶらあげ かつおぶし	うどん あぶら	にんにく しょうが たまねぎ こまつな にんじん ほししいたけ キャベツ ねぎ	604 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5 g
	みそしる	なまあげ みそ わかめ	ふ	にんじん だいこん ねぎ	24.7 g
	だいがくいも	ごま	かたくりこ さとう あぶら さつまいも		2.4 g
	ぼんかん			ぼんかん	
6・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		640 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9 g
	さけのチャンチャンやき	さけ みそ	あぶら さとう	たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ	18.6 g
	どさんこじる	ぶたにく みそ	じゃがいも マーガリン	にんにく たまねぎ にんじん もやし とうもろこし しょうが ねぎ	1.8 g
ハスカップゼリー			ハスカップゼリー		
7・金	ビビンバ バクバクあつぎさんデー	ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ねぎ にんにく もやし にんじん ほうれんそう きゅうり	648 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.5 g
	はるさめスープ	とりにく ハム	はるさめ	ねぎ ほししいたけ しょうが はくさい	18.1 g
	りんご			りんご	2.4 g
10・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		637 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9 g
	めんつゆとしょうがのからあげ	とりにく	かたくりこ あぶら	しょうが	21.5 g
	わふうコンソメスープ	ぶたにく		にんじん たまねぎ はくさい もやし えのきたけ だいこん こまつな	1.9 g
	さといものポテトサラダ		さといも マヨネーズ	にんじん きゅうり	
だいこんのはのふりかけ		あぶら さとう	だいこんのは		
12・水	サンドパン		パン		676 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.9 g
	ツナサンド	ツナ	じゃがいも マヨネーズ	たねまぎ きゅうり	29.4 g
	とりにくのスープに	とりにく		にんじん たまねぎ だいこん こまつな	2.6 g
おまめのデザート	いんげんまめ たまご クリーム	バター さとう こむぎこ			
13・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		610 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.0 g
	あかうおにつけ	あかうお	さとう	しょうが	14.3 g
	みそしる	ぶたにく だいず あぶらあげ みそ にぼし		だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	2.3 g
	しょうがあえ デコボン	かつおぶし かまぼこ	あぶら	もやし はくさい しょうが ほうれんそう デコボン	
14・金	スパゲッティミートソース	ぶたにく おから レンズまめ	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん セロリー エリンギ パセリ トマト	643 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.2 g
	キャベツとみずなのサラダ	ツナ	あぶら さとう	みずな キャベツ とうもろこし	21.8 g
	チョコプリン		チョコプリン		2.0 g
17・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		671 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5 g
	さばのしおやき	さば			26.1 g
	せんべいじる	とりにく	なんぶせんべい	ごぼう にんじん まいたけ こまつな だいこん ねぎ	1.7 g
	せりいりおひたし	あぶらあげ かつおぶし	さとう	せり はくさい	
18・火	ゆかりごはん		こめ むぎ		629 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7 g
	ちぐさやき	たまご とりにく	あぶら さとう	たまねぎ ほうれんそう ほししいたけ たけのこ	20.9 g
	とんじる バクバクあつぎさんデー	ぶたにく みそ とうふ	あぶら さといも	ごぼう にんじん はくさい こんにゃく ねぎ	2.3 g
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ	あぶら さとう	きりぼしだいこん 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 ・ 水	くろパン		パン		618 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.2 g
	かぶのクリームシチュー	とりにく スキムミルク クリーム とうにゅう いんげんまめ	こむぎこ あぶら	たまねぎ セロリー にんじん エリンギ かぶ かぶのは	22.5 g 2.2 g
	ほうれんそうのサラダ オレンジ	ハム	あぶら さとう	ほうれんそう とうもろこし レモン オレンジ	
20 ・ 木	むぎいりごはん		こめ むぎ		604 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9 g
	さけのしおこうじやき	さけ			18.7 g
	さわにわん ごまあえ	ぶたにく あぶらあげ	ごま さとう	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ こまつな キャベツ にんじん もやし	2.0 g
21 ・ 金	ちゅうかどん	ぶたにく なると うずらたまご	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ はくさい	607 kcal 26.6 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			17.7 g
	わかめスープ	とりにく わかめ とうふ		ほししいたけ だいこん ねぎ	2.0 g
	パインアップル			パインアップル	
★ 25 ・ 火	ごはん		こめ		624 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.8 g
	すきやきに	ぶたにく とうふ	あぶら さとう	にんじん しらたき ねぎ はくさい えのきたけ まいたけ しゅんぎく	17.9 g 1.9 g
	かつおあえ いよかん	かまぼこ かつおぶし	さとう	キャベツ ほうれんそう いよかん	
26 ・ 水	むぎいりごはん		こめ むぎ		608 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.2 g
	かじきのこうみやき	めかじき	あぶら	しょうが にんにく ねぎ	17.4 g
	みそしる ひじきのもの	なまあげ みそ にぼし ひじき ぶたにく だいず ちくわ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ ねぎ こまつな にんじん さやいんげん	2.4 g
27 ・ 木	ナン		ナン		672 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.8 g
	まめまめドライカレー	ぶたにく だいず レンズまめ	あぶら こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマト ピーマン あかピーマン しょうが	25.6 g 2.5 g
	コーンスープ	とりにく いんげんまめ とうにゅう	あぶら こむぎこ	たまねぎ とうもろこし	
	こふきいも		じゃがいも あぶら	パセリ	
	アイスクリーム	アイスクリーム			
28 ・ 金	ねぎいりなめし バクバクあつぎさんデー		こめ あぶら	ねぎ こまつな	672 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.4 g
	おでん	こんぶ うずらたまご さつまあげ がんもどき	さといも さとう	こんにゃく だいこん にんじん	22.7 g 2.1 g
	かれのいからあげ りんご	かれい	あぶら かたくりこ	りんご	

- ※ 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。
- ※ バクバ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。

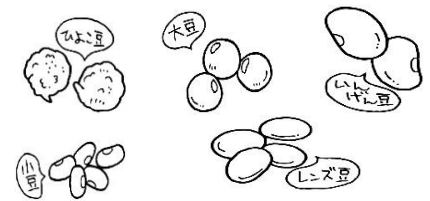
学校給食摂取基準(中学年)	
エネルギー	650 kcal
たんぱく質	21.2~32.5g
脂質	14.5~21.6g
食塩相当量	2g以下

まめを食べてよう!!



2月3日は節分です。節分は季節のわかれ目の意味で、「立春」の前の日を行います。節分には、炒った大豆をまき、歳の数だけ食べます。豆には、たんぱく質や食物繊維のほか、ビタミンB群や鉄、カルシウムなどが含まれていて、給食では、週に一度、大豆のいろいろな種類の豆を、煮物やサラダ、スープなどにして取り入れています。わたしたちの体に必要な栄養素がたくさん含まれている豆に、ぜひ、親しんでほしいと思います。

《給食で使っている主な豆》



★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。
- 今年度の口座振替の振り替え日

5/31・7/1・7/31・9/2・9/30・10/31・12/2・1/6・1/31・3/2・3/31