

2月の こんだて



北センター校区

北江江市教育委員会

☆は新献立です (平成30年 2月)

献立目標：日本の食文化を見直そう

日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群					
		あかのしよくひん おもにからだをつくる もとなるしよくひん	みどりのしよくひん おもにからだのちようしを ととのえるしよくひん	きいろのしよくひん おもにエネルギーの もとなるしよくひん	いまで おきなう しよくひん							
1・木	・ごはん ・牛乳 ・いわしのカレーあけ ・ぶくじんづけあえ ・あつあげのみそしる ・せつぶんまめ	あつあげ みそ いわし だいす	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しろねぎ ぶくじんづけ	ごはん むぎ でんぶん	油	乳製品	いも			
2・金	・まるパン ・牛乳 ・マーガリン ・ミートボールと はくさいのにこみ ・じゃがいもとチーズのソテー ・ぼんかん	ローズハム ミートボール	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ はくさい ぼんかん	パン じゃがいも	油 マーガリン	海そう	緑黄色 野菜			
5・月	・ごはん ・牛乳 ・わかどりのこうそうやき ・たかなとじゃこのあえもの ・かきたまじる	とりにく たまご	牛乳 ちりめんじゃこ	あおねぎ にんじん たかな	キャベツ たまねぎ	ごはん むぎ でんぶん	油	大豆 製品	きのこ			
6・火	・ごはん ・牛乳 ・さんまのみぞれに ・すのもの ・こんさいじる ・ブルー	みそ うすあげ さんま	牛乳 わかめ	しゅんぎく にんじん	きゅうり たまねぎ ごぼう れんこん ブルー だいこん	ごはん むぎ マロニー さとう		小魚 種実				
7・水	・ぶたキムチラーメン ・牛乳 ・あげきょうざ 【小：1~3年 2こ、4~6年 3こ 中：3こ ・ひじきのナムル ・スイートポテト	みそ ぶたにく	牛乳 ひじき	にら にんじん こまつな	たまねぎ はくさい もやし はくさいキムチ キャベツ	ちゅうかめん さとう ざつまいも こむぎこ	ごま 油 ごま油	魚介 果物				
8・木	・ごはん ・牛乳 ・わふうハンバーグ ・こまつなのサラダ ・はんぺんのすましじる	だいす ツナ はんぺん ハンバーグ	牛乳	あおねぎ にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ レモン	ごはん むぎ でんぶん はるさめ さとう	マーガリン	乳製品	淡色 野菜			
9・金	・ごはん ・牛乳 ・あじのこうみフライ ・なっとうあえ ・さといものみそしる	みそ なっとう うすあげ あじ	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しろねぎ うめ	ごはん むぎ さといも パンこ	油 ごま	肉	きのこ			
13・火	・まるパン ・牛乳 ・はちみつアンドマーガリン ・オムレツ ・やさしいサラダ ☆さけだんごとはくさいの クリームスープ	さけだんご たまご	牛乳 ちようりょう牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい レモン しめじ	パン はちみつ	油 マーガリン	大豆 製品	いも			
14・水	・ごはん ・牛乳 ・ホキフライ ・アーモンドあえ ・じゃがいものみそしる	みそ うすあげ ホキ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい	ごはん むぎ じゃがいも パンこ	アーモンド 油	肉 果物				
15・木	・チキンカレーライス ・牛乳 ・はなやさいのソテー ・ヨーグルトあえ	とりにく ローズハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー みかん りんご もも パイナップル	ごはん むぎ じゃがいも とうもろこし	油	魚介	淡色 野菜			

北センター校区



日・月	こんだてめい	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16・金	・りんごパン ・牛乳 ・ミートボールの ケチャップに ・きりぼしだいこんのサラダ ・コンソメスープ	ツナ ミートボール	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ レモン マッシュルーム	りんごパン じゃがいも でんぶん さとう	油	小魚 豆	
19・月	・ごはん ・牛乳 ・とりつくね ・ピーフンサラダ ・もずくスープ	とうふ ツナ とりつくね	牛乳 もずく	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ レモン	ごはん むぎ ピーフン		卵 種実	
20・火	・ごはん ・牛乳 ・さばのみそに ・なのはなのごまあえ ・のっぺいじる	とりにく さば みそ	牛乳	にんじん なのはな	こんにゃく はくさい だいこん しろねぎ しいたけ	ごはん むぎ でんぶん さといも	ごま	乳製品 果物	
21・水	・ソフトめんミートソース ・牛乳 ・かぼちゃのコロッケ ・ごぼうサラダ ・りんごのタルト	ツナ ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ ごぼう レモン りんご	ソフトめん こむぎこ こめこのタルト パンこ	油	大豆 製品	きのこ
22・木	・ごはん ・牛乳 ☆ととウイナーと いかにガーリックいため ・あらめのサラダ ・わかどりと やさしいみそしる	みそ いか ぎよく ソーセージ とりにく ローズハム	牛乳 あらめ	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ れんこん しめじ	ごはん むぎ じゃがいも でんぶん さとう	油	小魚 豆	
23・金	・ごはん ・牛乳 ・さけのからあげ ・こんぶあえ ・ゆばのすましじる	ゆば さけ	牛乳 しおこんぶ	あおねぎ にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ	ごはん むぎ でんぶん	油	肉 いも	
26・月	・まるパン ・牛乳 ☆セルフカレーサンド ・ブロッコリーのサラダ ・きのこことベーコンの とうりょうスープ	とうりょう ぎゅうにく ぶたにく ベーコン だいす	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん	キャベツ たまねぎ マッシュルーム しめじ えだまめ	パン こむぎこ じゃがいも しょういんげんまめ きんとときまめ	油	魚介 果物	
27・火	・ごはん ・牛乳 ・いわしのうめ ・あすっこのいそかあえ ・ぶたじる	みそ ぶたにく いわし	牛乳 のり	にんじん あすっこ	こんにゃく はくさい だいこん しろねぎ うめ	ごはん むぎ さつまいも		卵 種実	
28・水	・ごはん ・牛乳 ・サイコロステーキ ・げんきサラダ ・ほたてスープ	かつおぶし ローズハム ぎゅうにく ほたて	牛乳 こんぶ	トマト にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	ごはん むぎ でんぶん さとう とうもろこし	油	大豆 製品	緑黄色 野菜

味めぐり・・・島根県(隠岐)

☆行事、材料の都合などで献立を
変更することがあります。

＜平均栄養価＞
エネルギー 660kcal
たんぱく質 25.6g

(小) 807kcal
(中) 30.7g

☆学校給食は皆様の給食費でまかなわれています。忘れずに納めましょう。