



2020年2月 給食だより

愛荘町給食センター

栄養価は小学校3・4年の平均です

| 日 | 曜日 | こんだて | 体内での働き | | | エネルギー タンパク質 カルシウム |
|----|----|---|---------------------------------------|---|--|---------------------------|
| | | | おもに体をつくる食品 | おもにエネルギーのもとになる食品 | おもに体の調子を整える食品 | |
| 3 | 月 | すし飯 1食手巻き焼のり いわしのかば焼 ツナあえ 赤だし 牛乳 節分豆(幼・小) 【節分給食】 | のり いわし まぐろ 豆腐 わかめ みそ 牛乳 だいず(幼・小) | こめ 強化米 さとう かたくりこ 油 ノンエッグマヨネーズ | かんびょう にんじん キャベツ だいこん | 728kcal 31.3g 329mg |
| 4 | 火 | 食パン 一食用はちみつ ミートボールシチュー ほうれんそうオムレツ コーンサラダ ジョア(幼・小) 飲むヨーグルト(中) 【すこやかメニューの日(食物せんいが多いです)】 | 肉団子 ほうれん草ベーコンオムレツ ジョア(幼・小) 飲むヨーグルト(中) | 食パン はちみつ 油 じゃがいも ビーフシチュールウ 青じそ ドレッシング | たまねぎ にんじん しめじ グリンピース スイートコーン ブロッコリー だいこん | 577kcal 22.7g 311mg |
| 5 | 水 | 麦ごはん サバ有馬焼 れんこんのきんぴら すまし汁 牛乳 | さば有馬漬 豆腐 湯葉 牛乳 | こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう ごま | 糸こんにゃく れんこん にんじん しめじ たまねぎ ねぎ | 683kcal 24.6g 297mg |
| 6 | 木 | ごはん じゃこの卵焼き 大学いも 石狩汁【北海道の料理】 牛乳 | たまご しらす干し さけ 豆腐 油揚げ みそ 牛乳 | こめ 強化米 さつまいも 油 さといも | ねぎ にんじん だいこん 糸こんにゃく えのきたけ | 722kcal 27.7g 360mg |
| 7 | 金 | 麦ごはん 麻婆豆腐 焼きぎょうざ(幼～小4:2個、小5～小6:3個、中:4個) チンゲン菜のナムル 牛乳 | 豚ひき肉 粒状大豆 豆腐 みそ 焼きぎょうざ 牛乳 | こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう かたくりこ ごま油 | たまねぎ しいたけ たけのこ しょうが ねぎ チンゲンサイ ぜんまい にんじん | 666kcal 24.3g 419mg |
| 10 | 月 | 麦ごはん 鶏のマヨネーズ焼き ひじきの五目煮 大根と白菜のみそ汁 牛乳 ふりかけ | 鶏肉 牛乳 チーズ粉末 ひじき みそ ふりかけ | こめ 強化米 おおむぎ マヨネーズ さつまいも 油 さとう さといも | たまねぎ ごぼう グリンピース だいこん にんじん はくさい ねぎ | 637kcal 25.7g 319mg |
| 12 | 水 | 麦ごはん イカリングフライ(幼:2個、小:3個、中:4個) トマトペンネ かぶのクリームスープ 牛乳 【かみかみメニューの日です】 | いかりングフライ 牛乳 | こめ 強化米 おおむぎ 油 パスタペンネ さとう オリーブ油 コーンクリーム粉末 | にんじん スイートコーン グリンピース ピーマン たまねぎ にんにく かぶ ブロッコリー にんじん しめじ えだまめ | 696kcal 25.7g 324mg |
| 13 | 木 | ごはん 豚肉の甘酢炒め きつねもちの煮つけ ちくわとえのきのすまし汁 牛乳 チョコプリン(幼) | 豚肉 ちくわ 豆腐 牛乳 | こめ 強化米 油 さとう かたくりこ きつねもち チョコプリン(幼) | にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな | 646kcal 26.7g 282mg |
| 14 | 金 | キムチチャーハン わかさぎの唐揚げ 春雨サラダ 法連草スープ 牛乳 チョコプリン(小・中) | たまご わかさぎ 牛乳 | こめ 強化米 チャーハンの素 油 はるさめ ごま油 さとう チョコプリン(小・中) | ソフトキムチ ねぎ きゅうり にんじん ほうれんそう もやし | 648kcal 20.7g 527mg |
| 17 | 月 | 麦ごはん 若鶏梅煮 もやしと小松菜のごまあえ 麩のみそ汁 牛乳 一食味付けのり | 鶏肉 わかめ みそ 牛乳 味付けのり | こめ 強化米 おおむぎ さとう かたくりこ ごま 切り麩 | もやし こまつな にんじん たまねぎ | 591kcal 27.5g 307mg |
| 18 | 火 | きな粉あげパン 豚肉のパーベキューソース さやいんげんソテー コンソメスープ 牛乳 | きな粉 豚肉 ベーコン うずら卵 牛乳 | コッペパン 油 かたくりこ さとう | たまねぎ さやいんげん スイートコーン 赤パプリカ セロリー ましたけ パセリ | 697kcal 31.9g 321mg |
| 19 | 水 | 麦ごはん 鮭のムニエル キャベツサラダ コーンクリームスープ 牛乳 | さけ 牛乳 | こめ 強化米 おおむぎ こむぎ粉 バター ノンエッグマヨネーズ コーンクリーム粉末 | キャベツ しめじ 赤パプリカ スイートコーン ヤングコーン たまねぎ ブロッコリー | 645kcal 27.5g 320mg |
| 20 | 木 | ごはん 野菜カレー ホタテ風味フライ(幼～小2:2個、小3～小6:3個、中:4個) フルーツナタデココ 牛乳 | ホタテ風味フライ 牛乳 | こめ 強化米 じゃがいも 油 給食用カレーフレーク カクテルゼリー | かぼちゃ たまねぎ にんじん れんこん しめじ グリンピース みかん もも ナタデココ | 693kcal 21.6g 280mg |
| 21 | 金 | そばろごはん さんまの塩焼き おかかあえ さつまいものみそ汁 牛乳 | 鶏ひき肉 粒状大豆 短冊玉子 さんま 花かつお みそ 牛乳 | こめ 強化米 さつまいも | しょうが もやし さやいんげん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ | 653kcal 28.1g 313mg |
| 25 | 火 | ごはん かに玉あんかけ 大根のナムル 中華スープ 牛乳 チーズ(中のみ3個) | カニ玉 牛乳 キャンディチーズ | こめ 強化米 さとう かたくりこ ごま油 | グリンピース だいこん なら しめじ キャベツ にんじん もやし チンゲンサイ | 522kcal 18.0g 297mg |
| 26 | 水 | 麦ごはん 鶏の唐揚げ 白菜のごまあえ こまつなのみそ汁 牛乳 プチたいやき 【4小学校6年生のリクエスト給食】 | 鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 | こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ 油 さとう ごま さといも プチたいやき | しょうが はくさい にんじん こまつな たまねぎ キャベツ | 718kcal 25.7g 358mg |
| 27 | 木 | ごはん ぶた肉のみぞれ煮 かみかみあえ 芋団子汁 牛乳 | 豚肉 さきいか 牛乳 | こめ 強化米 油 さとう ごま ごま油 おじゃがもちボール | たまねぎ だいこん ねぎ キャベツ にんじん ごぼう はくさい | 601kcal 24.5g 297mg |
| 28 | 金 | 中華麺 ラーメンスープ(味噌) アメリカンドック・1食トマトケチャップ キャベツのゆかりあえ 牛乳 ヨーグルト(小・中) りんごゼリー(幼) | やきぶた みそ アメリカンドック ぎゅうにゅう ヨーグルト(小・中) | 中華めん ごま油 | にんにく もやし にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり りんごゼリー(幼) | 574kcal 20.7g 401mg |

★材料等の都合で献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

【今月の県内産地場産は牛乳、じゃがいも、かぶ、きゅうり、こまつな、にんじん、はくさいを使用します】

【今月の町内産は環境こだわり米・キヌヒカリ(無洗米)、キャベツ、だいこんを使用します】