

2 月 分 学 校 給 食 献 立 表

○ 小松島産の食材

令和元年度

日 曜	献 立 名	食 品 名			熱量 kcal	
		血やきん肉やほねをつくる(赤)	ねつやかのもとになる(黄)	体のちようしをととのえる(緑)		
3 月	ごはん	いわしのうめにもやしとこまつなのごまあえ とりだんこのみそしる せつぶんまめ	いわしのうめに とりにく たまご みそ せつぶんまめ ぎゅうにゅう	ごま でんぶん(ごはん)	もやし こまつな ねぎ しょうが にんじん だいこん れんこん はくさい	643
4 火	(ごはん)	ビーフカレー かいそうサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにく スキムミルク ハム かいそう ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら カレーウ ドレッシング (ごはん)	たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが にんにく キャベツ きゅうり ふくじんづけ	694
5 水	こめこ コッペパン	チキンチキンごぼう ABCマカロニスープ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	でんぶん あぶら さとう ごま マカロニ (こめこパン)	ごぼう たまねぎ はくさい にんじん コーン しめじ (こまつな)	600
6 木	ごはん	すきやき なのはなあえ	ぶたにく ぎゅうにく やきどうふ やきふ たまご (ちりめん) ぎゅうにゅう	あぶら さとう (ごはん)	こんにゃく にんじん (はくさい) たまねぎ きょうねぎ (なのはな) キャベツ	654
7 金	こめこ コッペパン	あげぎょうざ ミニトマト ちゅうかふうコーンスープ はちみつオリゴ&マーガリン	ぎょうざ ベーコン たまご ぎゅうにゅう	あぶら でんぶん はちみつオリゴ&マーガリン (こめこパン)	ミニトマト コーン えのきだけ たまねぎ にんじん ほうれんそう	619
10 月	ごはん	さんまのかぼすレモンに そくせきづけ さわにわん ふりかけ	さんまのかぼすレモンに こんぶ ぶたにく あぶらあげ ふりかけ ぎゅうにゅう	(ごはん)	はくさい きゅうり こんにゃく ごぼう だいこん にんじん (ほししいだけ) ねぎ	630
12 水	こがた こめこ コッペパン	みそにこみうどん れんこんサラダ かたぬきシアチーズ	ぶたにく あぶらあげ みそ かたぬきシアチーズ ぎゅうにゅう	うどん ドレッシング (こめこパン)	にんじん たまねぎ ごぼう こまつな れんこん (きゅうり) コーン	611
13 木	ごはん	ちくわのにしょくあげ やさしいだいのいそに しばづけ	ちくわ たまご とりにく だいのいそ ひじき あおのり ぎゅうにゅう	こむぎ(こめこ) あぶら じゃがいも さとう (ごはん)	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース しばづけ	711
14 金	こめこ コッペパン	とりにくとやさしいトマトに ブロッコリーサラダ チョコペースト	とりにく えだまめ ハム ぎゅうにゅう	じゃがいも さとう あぶら ドレッシング チョコペースト (こめこパン)	たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ ブロッコリー キャベツ コーン	636
17 月	ごはん	さばのしょうがに ぐたくさんみそしる はるか(みかん)	さば とうふ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	さとう (ごはん)	しょうが たまねぎ こまつな にんじん はくさい えのきだけ はるか	670
18 火	ごはん	ぶたにくとこんにゃくのみそに ささみとあかじそのあえもの	ぶたにく ちくわ えだまめ みそ ささみ ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう (ごはん)	こんにゃく にんじん ごぼう しょうが キャベツ (きゅうり) ゆかり	644
19 水	こめこ コッペパン	とうふのちゅうかふううに あげたこやき	とうふ ぶたにく えだまめ かつおぶし ぎゅうにゅう	あぶら でんぶん たこやき(こめこパン)	にんじん だけのご たまねぎ (はくさい) きくらげ にんにく しょうが	637
20 木	ごはん	じゃがいものそぼろに きゅうりとわかめのすのもの	とりにく えだまめ わかめ (ちりめん) ぎゅうにゅう	じゃがいも あぶら さとう ごま (ごはん)	たまねぎ にんじん しょうが (ほししいだけ) (きゅうり) キャベツ すだちず	657
21 金	こめこ コッペパン	ほうれんそうオムレツ パンクキンポタージュ こくとうピーンズ	ほうれんそうオムレツ ベーコン こくとうピーンズ ぎゅうにゅう	(こめこ) バター (こめこパン)	かぼちゃ たまねぎ にんじん (こまつな)	604
25 火	ごはん	こまつしまさんさわらのあます あんかけ さつまじる	(さわら) ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	でんぶん (こめこ) あぶら さとう さつまいも (ごはん)	たまねぎ にんじん ピーマン きくらげ こんにゃく はくさい ねぎ	716
26 水	しょくパン 2まい	セルフハンバーグサンド (ハンバーグ・キャベツ・チーズ) おしむぎいりスープ	ハンバーグ チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	さとう おしむぎ しょくパン	トマトピューレ キャベツ (はくさい) たまねぎ にんじん (こまつな) コーン	621
27 木	(ごはん)	おやこどんぶり きりほしだいこんのツナあえ	とりにく たまご かまぼこ まぐろみずくに ぎゅうにゅう	さとう ごま (ごはん)	にんじん たまねぎ (ほししいだけ) きょうねぎ きりほしだいこん (きゅうり)	615
28 金	こめこ パン コッペパン	かぼちゃクロック ポイルキャベツ ソース ぎゅうにくのフォー	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	かぼちゃクロック あぶら フォー (こめこパン)	キャベツ しょうが にんじん きくらげ もやし (こまつな) みつば	667

※牛乳は毎回つきます。

※学校給食摂取基準 熱量 小学校・・・650kcal

※材料等の都合により、献立を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※19日は「食育の日」の献立になっています。