平成29年

2月分　学校給食献立表　（20回）

今治市立桜井調理場
（桜井小・桜井中・県立東中）

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 上：小学生 下：中学生
1（水）	ごはん こんぶあえ（とりにくのアップルソースかけ） じゃがいものうまに	ぎゅうにゅう あつあげ しおこんぶ ぶたにく・とりにく	こめ・じゃがいも さとう・ごま こめあぶら でんぷん	こんにゃく・きゅうり さやいんげん・だいこん きりぼしだいこん にんじん・はくさい アップルソース	656 836
2（木）	ピースの日 きんときまめのグラタン コッペパン だいこんサラダ つぶつぶコーンスープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト きんときまめ・わかめ あいびきにく ショルダーベーコン チーズ （ガラスープ）	おおむぎ・こむぎこ パン・じゃがいも こめあぶら・バター ドレッシング	キャベツ・だいこん たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・コーンかん トマトかん・にんじん にんにく	625 780
3（金）	ちらしずし なのはなのおひたし いわしのかばやき せつぶんまめ ぎょそうめんじる	ぎゅうにゅう せつぶんまめ・とうふ わかめ・いわし えび・たまご ぎょそうめん （けずりぶし） （こんぶ）	こめ・でんぷん さとう・こめあぶら 節分	えだまめ・かんぴょう キャベツ・ごぼう しょうが・たまねぎ なのはな・にんじん・ねぎ もやし・えのきだけ ほししいたけ	671 800
6（月）	ふゆやさいのかきあげ アップルパン みそマヨネーズあえ ちゃんこうどん	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ・とりにく たまご・みそ （けずりぶし）	こむぎこ・パン うどん・でんぷん さとう ドライアップル こめあぶら マヨネーズ	キャベツ・ごぼう こまつな・しゅんぎく だいこん・たまねぎ にんじん・しろねぎ はくさい・れんこん えのきだけ・ほししいたけ	637 812
7（火）	ごはん ひじきサラダ さばのカレーてりやき いとこんにゃくのたまごとじ	ぎゅうにゅう ひじき　こんぶ わかめ・さば とりにく・たまご	こめ・じゃがいも さとう・ごま オリーブオイル こめあぶら	いとこんにゃく さやいんげん・えだまめ キャベツ・たまねぎ とうもろこし・にんじん あかピーマン	650 818
8（水）	ごはん ごまずあえ はるみさわらのみぞれかけ ぶたじる	ぎゅうにゅう あおのりこ・さわら ぶたにく・みそ （にぼし）	こむぎこ・こめ さといも・さとう アーモンド・ごま こめあぶら でんぷん	こんにゃく・ごぼう だいこん にんじん・ねぎ はくさい・ブロッコリー ほうれんそう・はるみ	628 806
9（木）	いかのなんぶあげ プチトマト セルフパン フルーツカスタード ふゆやさいのポトフ	ぎゅうにゅう・いか ウインナー とりにく・たまご	こむぎこ・パン コーンスターチ さとう・ごま こめあぶら	かぶ・だいこん たまねぎ・ミニトマト にんじん・ブロッコリー みかんかん キウイフルーツ パインかん・おうとうかん	631 799
10（金）	あかいそごはん なのはなあえ とりにくのうめしおこうじやき 郷土料理（長崎） ぐぞうに	ぎゅうにゅう こうやどうふ かつおぶし・あかいた とりにく・とりささみ たまご （こんぶ） （けずりぶし）	こめ・もち・さとう すりごま こめあぶら	ごぼう・しゅんぎく だいこん・たまねぎ なのはな・にんじん ねぎ・はくさい れんこん・ばいにく ほししいたけ あかしそ	595 760
13（月）	ホキのガーリックパンこやき コッペパン イタリアンサラダ りんごジャム はくさいのクリームに	ぎゅうにゅう だいず・ホキ ショルダーベーコン うずらたまご あけがい	こむぎこ・パン パンこ・じゃがいも さとう・アーモンド オリーブオイル こめあぶら・バター りんごジャム	キャベツ・たけのこ チンゲンサイ・トマト にんじん・にんにく はくさい・パセリ レタス	638 789
14（火）	ごはん バンバンジーサラダ さけとじゃがいものチーズやき マーボーだいこんスープ	ぎゅうにゅう・さけ しろいんげんまめペースト さけ・ちゅうかくらげ ショルダーベーコン とりひきにく とりささみ・チーズ （ガラスープ）	こめ・じゃがいも でんぷん・さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら・バター	きゅうり・しょうが だいこん・たまねぎ とうもろこし・にら にんじん・にんにく しろねぎ・ねぎ・パセリ もやし	608 750
15（水）	水産の日 ひじきごはん ポテトサラダ わかさぎのいそべあげ こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう あぶらあげ・ひじき わかさぎ・みそ ロースハム とりにく あおのりこ （にぼし）	むぎ・こむぎこ こめ・さといも じゃがいも・でんぷん さとう・こめあぶら マヨネーズ	グリンピース・かんぴょう きゅうり・こまつな ねぎ・たまねぎ とうもろこし・にんじん えのきだけ	641 773

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 上：小学生 下：中学生
16（木）	さといもコロッケ（ケチャップソース） こめこパン ヘルシーサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう・ひじき こんぶ・わかめ しらすぼし・たまご ぶたにく とりひきにく うずらたまご （ガラスープ）	こむぎこ・こめこパン パンこ・ビーフン さといも・さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし にんじん・ねぎ・はくさい もやし・ほししいたけ	648 808
17（金）	桜井小学校 4年生リクエスト献立 ひじきをつかったリクエスト	ぎゅうにゅう・とうふ おから・ひじき ちくわ・ぶたひきにく とりひきにく とりにく・たまご チーズ	むぎ・パンこ・こめ じゃがいも さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら カレールウ ウエハース	グリンピース・きゅうり こまつな・しょうが たまねぎ・とうもろこし にんじん・にんにく	702 843
20（月）	うのはなのはるまき コッペパン アーモンドあえ チーズ（中のみ） はかたのしおラーメン	ぎゅうにゅう・おから なるとまき やきぶた とりひきにく チーズ（中のみ） （にぼし） （ガラスープ）	こむぎこ・パン ちゅうかめん はるまきのかわ さんおんとう アーモンド ごまあぶら こめあぶら	ごぼう・こまつな たけのこ・とうもろこし にんじん・にんにく ねぎ・はくさい・もやし きくらげ・ほししいたけ	635 815
21（火）	ピースの日 ごはん はくさいサラダ ふくふくまめ ちくわのにしょくあげ いもだんごじる	ぎゅうにゅう・きなこ ローストだいず とうふ・あおのりこ ちくわ・たまご かにかまぼこ とりひきにく （けずりぶし・ガラスープ）	こむぎこ・こめ はるさめ・いもだんご さとう・こめあぶら マヨネーズ アーモンド	しょうが・だいこん にんじん・ねぎ はくさい ほししいたけ	713 936
22（水）	むぎごはん みずなのごまあえ さけのみそバターやき ふわふわどんぶりのぐ	ぎゅうにゅう とうふ・さけ とりひきにく たまご・みそ （こんぶ） （けずりぶし）	むぎ・こめ・でんぷん さとう・ごま こめあぶら・バター	キャベツ・きゅうり しょうが・たまねぎ にんじん・ねぎ あかピーマン・みずな もやし・ほししいたけ	663 790
23（木）	こんにゃくのきんぴら ピザトースト フルーツヨーグルト いそかはるさめスープ	ぎゅうにゅう わかめ・くきわかめ ほたてがい・ぶたにく ぎゅうにく・チーズ ロースハム ヨーグルト	パン・はるさめ さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら カクテルゼリー	こんにゃく・さやいんげん ごぼう・こまつな・もやし しょうが・たまねぎ とうもろこし・にんじん しろねぎ・はくさい ピーマン・みかんかん パインかん・おうとうかん えのきだけ	700 741
24（金）	ごはん おひたし とうふのたらマヨやき はっぽうさい	ぎゅうにゅう とうふ・かつおぶし たらこ・えび・いか ぶたにく うずらたまご （ガラスープ）	こめ・でんぷん さとう・こめあぶら マヨネーズ	しょうが・たまねぎ にんじん・にんにく はくさい・パセリ ほうれんそう・もやし きくらげ	609 772
27（月）	おからいりたまごやき コッペパン フレンチサラダ ミートスパゲティー	ぎゅうにゅう おから・たまご あいびきにく とりひきにく （けずりぶし）	パン・スパゲティ さとう オリーブオイル こめあぶら	グリンピース・キャベツ たまねぎ・にんじん ねぎ・ブロッコリー みかんかん マッシュルーム トマトピューレ	637 806
28（火）	ごはん のりずあえ いよかん かいばしらのかきあげ キムチなべ	ぎゅうにゅう とうふ・のり・ひじき まぐろあぶらづけ ほたてかいばしら ぶたにく・たまご みそ	こむぎこ・こめ じゃがいも はるさめ・すりごま こめあぶら	こまつな・しゅんぎく たまねぎ・しろねぎ はくさい・キムチ もやし・いよかん えのきだけ ほししいたけ	682 811

旬の食べ物を生かして健康づくり！

今月の旬　「ひじき」・・・便秘、貧血、骨の強化

旬の食べ物には、おいしいということだけでなく、その季節を元気に過ごすために役立つ栄養がたっぷり含まれています。進んで食べましょう。

節分の豆まきに使うのは「大豆」です。大豆は和食に欠かせない食材で、昔からさまざまな形に加工されて食べられてきました。たんぱく質や脂質、鉄、カルシウムなど、栄養豊富で「畑の肉」とも言われています。

いろんなものにへんしんするでござる！

今月の平均摂取栄養量（小学校４年生）（中学生）	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）
	（小）６４９　（中）８０３	（小）２７．３　（中）３３．１
学校給食摂取基準（小学校４年生）（中学生）	（小）６６０　（中）８２０	（小）２６．４　（中）３２．８

※　○印はスプーンのつく日です。

※　材料の都合により、献立を変更することがあります。