



2月献立予定表

丸亀市中央学校給食センター
TEL 56-8125

| 日 | 曜日 | 献立名 | | 主にエネルギーのもとになる食品 | | 主に体をつくるもとになる食品 | | 主に体の調子を整えるもとになる食品 | | エネルギー (kcal) | | |
|----|----|---|----|--|-------------------------------------|----------------------|---------------------------------|--------------------------|-----------------------------|---|-----|-----|
| | | 主食等 | 牛乳 | 副食等 | 主に炭水化物 | 主に脂肪 | 主にたんぱく質 | 主に無機質 | 主にカロテン | 主にビタミンC | 小学校 | 中学校 |
| 1 | 火 | コッペパン | | うすら卵とチンゲンサイのクリーム煮 菜花のサラダ りんご | コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう | 油 バター | あさり ハム うすら卵 ベーコン | 牛乳 生クリーム | にんじん チンゲンサイ 菜花 | 玉ねぎ キャベツ コーン エリンギ りんご | 628 | 806 |
| 2 | 水 | 鬼退治ごはん | | いわしのかば焼き風 小松菜のごまドレッシング和え 白菜のみそ汁 | 米 麦 でんぷん さとう | 油 ごま | 大豆 いわし ハム 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 | 小松菜 ねぎ にんじん | しょうが もやし 白菜 玉ねぎ えのき | 684 | 864 |
| 3 | 木 | コッペパン いちごジャム | | 豆とソーセイジのスープ煮 五目サラダ アーモンドいりこ | コッペパン じゃがいも さとう ジャム | 油 ごま アーモンド | ウインナー ちくわ 白いんげん豆 | 牛乳 いりこ | にんじん パセリ 小松菜 | 玉ねぎ にんにく れんこん 枝豆 しめじ | 650 | 811 |
| 4 | 金 | 麦ごはん 味付けのり | | ししゃものカレー揚げ ゆかり和え 焼き豆腐のみそそぼろ煮 | 米 麦 天ぷら粉 さとう でんぷん | 油 ごま油 | 焼き豆腐 豚肉 みそ 大豆 | 牛乳 ししゃも のり | チンゲンサイ にんじん ねぎ ほうれんそう | にんにく しょうが もやし 玉ねぎ たけのこ 白ねぎ キャベツ しいたけ | 663 | 873 |
| 7 | 月 | わかめごはん | | 鶏肉のから揚げ 食べて菜のポン酢和え ふしめん汁 | 米 麦 でんぷん ふしめん | 油 | 鶏肉 かつおぶし 油揚げ | 牛乳 わかめ | 食べて菜 にんじん ねぎ | にんにく しょうが 白菜 大根 玉ねぎ | 615 | 788 |
| 8 | 火 | コッペパン メープルジャム (小・中) | | ビーフシチュー かみかみサラダ | コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう ジャム | 油 ごま油 バター | 牛肉 さきいか ハム | 牛乳 脱脂粉乳 | にんじん パセリ トマト | にんにく セロリ 玉ねぎ ビーツ コーン ごぼう きゅうり マッシュルーム | 640 | 802 |
| 9 | 水 | 白菜うどん | | 金時豆のかき揚げ 切干大根の三杯酢 紫芋チップス | うどん さとう 紫芋チップス 天ぷら粉 | 油 ごま | 豚肉 あさり 金時豆 ちくわ | 牛乳 ちりめん | にんじん ねぎ 小松菜 | にんにく 玉ねぎ 白菜 きゅうり 切干大根 | 609 | 765 |
| 10 | 木 | ★ 南中学校 希望献立 ★ 黒糖パン | | 鮭のガーリック焼き 元気サラダ ジュリアンスープ ガトーショコラ (小・中) | 黒糖パン さとう ガトーショコラ | 油 | 鮭 ハム かつおぶし ベーコン | 牛乳 昆布 | にんじん パセリ | にんにく コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ | 643 | 780 |
| 14 | 月 | ★ 東中学校 希望献立 ★ 麦ごはん | | 麻婆豆腐 春雨サラダ | 米 麦 さとう でんぷん 春雨 | 油 ごま油 ドレッシング | 豆腐 大豆 みそ 豚肉 鶏肉 | 牛乳 | ねぎ にんじん | しょうが にんにく きゅうり もやし きくらげ | 658 | 842 |
| 15 | 火 | コッペパン 黒豆きなこクリーム (小・中) | | 香川県産レタスのシチュー ひじきとツナのサラダ いちご | コッペパン 小麦粉 じゃがいも さとう 黒豆きなこクリーム | 油 バター ごまドレッシング | 鶏肉 うすら卵 ツナ | 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 | にんじん チンゲンサイ パセリ 小松菜 | 玉ねぎ レタス 大根 キャベツ きゅうり コーン しめじ いちご | 617 | 769 |
| 16 | 水 | 麦ごはん | | 高野豆腐のおとし揚げ 百花の雪花煮 いものこ汁 | 米 麦 でんぷん 里芋 | 油 ごま油 | 鶏肉 みそ 豆腐 高野豆腐 卵 天ぷら 油揚げ | 牛乳 | 百花 にんじん 春菊 ねぎ | しょうが にんにく 大根 玉ねぎ ごぼう しめじ | 658 | 848 |
| 17 | 木 | 米粉パン | | 鮭のマリネ キャベツのサラダ 小松菜のスープ | 米粉パン でんぷん さとう 春雨 | 油 ごま油 | 鮭 ハム あさり ベーコン | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ 小松菜 パセリ | 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン しょうが | 629 | 794 |
| 18 | 金 | チキンカツカレー (麦ごはん) | | (ささみカツ) 海そうサラダ | 米 麦 パン粉 じゃがいも さとう 小麦粉 | 油 バター ごま | ベーコン 大豆 鶏肉 卵 | 牛乳 脱脂粉乳 チーズ 海藻ミックス | にんじん トマト | セロリ 玉ねぎ 枝豆 にんにく 大根 キャベツ しめじ りんご | 765 | 987 |
| 21 | 月 | 丸亀の日 麦ごはん | | さばの七味焼き 食べて菜のアーモンド和え 冬の月菜汁 | 米 麦 さとう 白玉団子 | 油 アーモンド | さば 油揚げ みそ | 牛乳 | 食べて菜 チンゲンサイ にんじん ねぎ | しょうが キャベツ 大根 白ねぎ 白菜 | 681 | 857 |
| 22 | 火 | 小型ミルクパン | | ブロッコリーのスパイスマトバスタ ひじきのマリネ ココアビーンズ ヨーグルト (小・中) | ミルクパン マカロニ さとう でんぷん | 油 | 豚肉 ハム ベーコン 大豆 | 牛乳 ひじき ヨーグルト | ブロッコリー トマト にんじん | 玉ねぎ にんにく きゅうり コーン エリンギ しめじ | 667 | 862 |
| 24 | 木 | 照り焼きチキンバーガー (さぬきの夢パン) エッグフリーマヨネーズ | | (照り焼きチキン) (ゆで野菜) ABCスープ スイートスプリング | さぬきの夢パン じゃがいも ほろみつ 英字パスタ | 油 | 鶏肉 白いんげん豆 ベーコン | 牛乳 | にんじん パセリ | キャベツ 玉ねぎ セロリ しめじ スイートスプリング | 638 | 775 |
| 25 | 金 | ほたてごはん | | わかさぎのから揚げ ほうれんそうとコーンの和え物 じゃがいものみそ汁 キャンディチーズ | 米 麦 さとう こんにゃく でんぷん じゃがいも | 油 | ほたて 油揚げ みそ わかめ | 牛乳 チーズ わかさぎ わかめ | ねぎ にんじん ほうれんそう | しょうが 枝豆 キャベツ コーン 玉ねぎ しいたけ | 610 | 766 |
| 28 | 月 | 麦ごはん | | みそ煮込みおでん 白菜のごま和え 大豆と小煮干しの揚げ煮 | 米 麦 でんぷん こんにゃく 里芋 さとう | 油 ごま | 牛肉 大豆 うすら卵 昆布 天ぷら みそ ちりめん | 牛乳 いりこ | にんじん 小松菜 | 大根 白菜 ほうれんそう | 647 | 831 |

今月はこれを

毎月19日は食育の日です。



丸亀市産食材

米 粟ねぎ チンゲン菜 キャベツ にんにく ビーツ パセリ 春菊 ほうれんそう 小松菜 百花 大根 白菜 白ねぎ 食べて菜 レタス セロリ 菜花

香川県産の食材

牛乳 麦 卵 米粉パン 米粉パン さぬきの夢パン いりこ ちりめん とり肉 ブロッコリー のり きくらげ たけのこ

* 献立は、材料その他の都合により変更することがあります。

* エネルギーは、小学校4年生(基準値 670kcal)・中学校2年生(基準値 830kcal)の値です。