



# 平成30年度 2月の学校給食予定献立表

大和町学校給食センター

日	曜	給食のない学校 学年 など	スプーン	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄の食べ物		栄養価・小		栄養価・中		
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	大豆	体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	体脂肪を減らす (ビタミン・ミネラル)	熱や力になる (炭水化物・脂質)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
1	金	小野小6の4		ごはん いわしの生姜煮 五目きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁 黒糖福豆	牛乳(豚肉) 煮干し みそ 豆腐 油揚げ わかめ いわし 大豆	ごぼう にんじん たけのこ ねぎ きぬぎや しょうが	ごはん サラダ油 三温糖 ごま油 ごま 砂糖 水あめ	586	758	25.9	33.2	17.2	20.8	2.0	2.8
4	月	大和中3年 宮床中3年		ごはん ポテトのオープン焼き ほうれんそうのおかか和え みそけんちん汁	牛乳 かつお節 豆腐 油揚げ みそ 脱脂粉乳	ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん ねぎ 玉ねぎ とうもろこし	ごはん じゃがいも パン粉 マーガリン 小麦粉 でん粉 砂糖	563	695	20.1	23.9	15.1	16.5	1.9	2.3
5	火		◎	中華丼(麦ごはん) もやしのナムル(ナムドレッシング) ブルーヨーグルト	牛乳(豚肉) いか えび うすたまご ヨーグルト	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん 玉ねぎ たけのこ もやし はくさい グリンピース きゅうり	ごはん サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉 ナムドレッシング 大麦	695	870	28.0	34.2	24.9	27.8	2.8	3.6
6	水	大和中3年 宮床中3年	◎	横割り丸パン 豚肉のコロッケ(バックソース) ウィンナーと枝豆のソテー かぼちゃのポタージュ	牛乳 ウィンナー ベーコン 生クリーム 豚肉	とうもろこし 枝豆 玉ねぎ かぼちゃ	横割り丸パン 米ぬか油 サラダ油 バター じゃがいも パン粉 小麦粉 でん粉 水あめ	780	990	25.6	31.5	34.6	42.6	4.1	4.9
7	木	吉岡小		ごはん 厚焼きたまご 肉じゃが ひきな汁	牛乳(豚肉) 鶏肉 凍り豆腐 油揚げ 鶏卵 かつお節 昆布	にんじん 玉ねぎ たけのこ ねぎ いんげん だいこん ごぼう	ごはん サラダ油 三温糖 じゃがいも 砂糖 でん粉	572	731	21.8	26.4	15.9	18.2	2.1	2.6
8	金			ごはん ハートのハンバーグ(ケチャップ) ごぼうサラダ はくさいのみそ汁 角チーズ	牛乳 ハム 煮干し みそ 豆腐 鶏肉 豚肉 チーズ	ごぼう にんじん はくさい 玉ねぎ しょうが にんにく	ごはん マヨネーズ 麩 ごま ごまドレッシング でん粉	660	846	27.8	34.6	23.8	28.4	3.1	3.9
11	月	建国記念の日													
12	火			五目ごはん きんぴら肉回子(小2個・中3個) コーンとツナのサラダ(中華ドレッシング) じゃがいものみそ汁	牛乳 わかめ ツナ 煮干し みそ 豆腐 鶏肉 豚肉 油揚げ 昆布 かつお節	きゅうり とうもろこし ねぎ ごぼう 玉ねぎ にんじん りんご たけのこ 干しいたけ	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 なたね油	642	843	25.8	32.6	19.3	23.8	4.0	5.3
13	水	吉岡小1・3の2 宮床中		米粉パン チーズはんぺんフライ(バックソース) きゅうりのラー油漬け チャンポン麺	牛乳(豚肉) いか えび さつま揚げ なたね 鶏肉 チーズ 卵白	しょうが にんにく (しいたけ) たけのこ はくさい もやし ねぎ きゅうり メンマ	米粉パン 米ぬか油 サラダ油 中華めん ごま油 ごま パン粉 水あめ 砂糖	654	791	26.2	31.7	25.0	28.9	4.4	5.5
14	木	吉岡小3の3・3の4 大和中		ごはん かじゅーマイ(2個・バックしょうゆ) ホイコーロー わかめスープ アセロラゼリー	牛乳(豚肉) 厚揚げ みそ なたね 豆腐 わかめ かに 魚肉 卵白 大豆粉	しょうが にんにく キャベツ ねぎ ピーマン にんじん 玉ねぎ	ごはん サラダ油 三温糖 ごま油 でん粉 ごま アセロラゼリー 小麦粉 じゃがいも 砂糖	704	846	21.2	24.9	25.0	27.2	2.7	3.0
15	金	小野小		ごはん あじのピザソース焼き カラフルポテト 根菜のみそ汁	牛乳 あじ ベーコン 煮干し 鶏肉 みそ	パセリ にんじん とうもろこし 枝豆 だいこん ごぼう ねぎ トマト にんにく 玉ねぎ	ごはん じゃがいも バター さといも 大豆油 コーンスターチ	640	793	29.9	33.9	18.0	20.0	2.0	2.4
18	月		◎	マーボー豆腐丼(麦ごはん) 小松菜のごま和え はるか コーヒー牛乳の素	牛乳(豚肉) みそ 豆腐 ささかま	しょうが にんにく ねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ こまつな もやし はるか	ごはん サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 大麦	698	879	26.4	32.3	19.1	22.5	2.3	2.9
19	火			ごはん さんまの甘露煮 野菜の旨煮 さつま汁 チョココレブ	牛乳 さつま揚げ 厚揚げ かつお節 鶏肉 みそ チーズ さんま	にんじん 干しいたけ 枝豆 ごぼう だいこん ねぎ しょうが	ごはん さといも サラダ油 三温糖 さつまいも でん粉 チョココレブ	789	971	28.9	34.9	27.7	30.4	2.4	3.3
20	水	吉岡小	◎	パンフキンパン さめのマリアナソース まめサラダ ポトフ	牛乳 ハム(豚肉) フランクフルト さめ いんげん豆 ひよこ豆	ブロッコリー セロリー にんじん 玉ねぎ だいこん キャベツ パセリ しょうが	パンフキンパン 米ぬか油 三温糖 だしの旨み香るドレッシング じゃがいも でん粉	720	908	29.5	36.7	37.4	45.7	3.7	4.8
21	木	★大和中3の2 O・Rさん リクエストメニュー★		ごはん おかからりかけ 鶏肉のレモン風味 キャベツのサラダ(イタリアンドレッシング) たまごスープ	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 鶏卵	レモン キャベツ きゅうり 干しいたけ チンゲンサイ	ごはん でん粉 米ぬか油 三温糖 ごま油	626	794	27.9	33.5	20.1	23.5	2.7	3.4
22	金	小野小 吉田小		ごはん さわらの照り焼き かぼちゃの甘煮 ひたまりすいとん汁 ぶどうゼリー	牛乳 さわら かつお節 鶏肉	かぼちゃ 干しいたけ ごぼう だいこん にんじん(まいだけ) ねぎ	ごはん 三温糖 バター すいとん ぶどうゼリー 砂糖 でん粉	644	812	24.7	29.9	13.2	14.9	1.9	2.4
25	月		◎	ポークカレー(麦ごはん) フルーツのヨーグルト和え 福神漬け	牛乳(豚肉) 生クリーム	にんにく 玉ねぎ にんじん りんご グリンピース もも みかん なす ハインアップル だいこん れんこん なたまため しそ	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも 砂糖	714	914	20.2	24.5	18.8	22.1	2.5	3.1
26	火	★大和中3の3 A・Mさん リクエストメニュー★		ごはん さばのみそ煮 海藻サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 いか 煮干し みそ 豆腐 さば	きゅうり もやし にんじん ねぎ キャベツ	ごはん しそドレッシング でん粉 上白糖	610	797	27.9	35.7	19.7	24.2	3.0	4.0
27	水	★大和中3の1 S・Sさん リクエストメニュー★		ミルクパン かぼちゃのコロッケ(バックソース) ブロッコリーのサラダ(ごまドレッシング) コンソメスープ	牛乳 ハム ベーコン	ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ かぼちゃ	ミルクパン 米ぬか油 サラダ油 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	689	871	21.2	26.3	31.4	38.6	3.2	4.0
28	木	★大和中3の4 Y・Tさん リクエストメニュー★		ごはん 春巻き 野菜のごま酢和え 豚汁	牛乳 油揚げ(豚肉) みそ 豆腐 大豆粉 鶏肉	きゅうり にんじん もやし ねぎ だいこん ごぼう キャベツ たけのこ れんこん にんにく しょうが	ごはん 米ぬか油 三温糖 サラダ油 さといも 小麦粉 水あめ 植物油脂 でん粉 砂糖 春雨	645	839	22.6	27.7	24.3	30.0	2.1	2.8

\* 牛乳 は毎日つきます。  
 \* [ ] は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。  
 \* 都合により献立を変更する場合があります。  
 \* スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつきます。

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	665(650)	839(830)
たんぱく質 (g)	25.3(21.1)	31.0(27.0)
脂 質 (g)	22.6(14.4)	26.6(18.7)
塩 分 (g)	2.8(2.2)	3.5(2.5)

## たいわの食育かるたメニュー (18日)

へーんしん  
大豆から とうふ  
あぶらあげ  
しょうゆ みそ

季節の食べ物 大豆

節分の豆まきには「大豆」です。大豆は和食に欠かせない食材で、昔から、さまざまな形で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」ともいわれています。

ほかにはどんな食べ物があるかな?

大豆から作られる食品

- 豆乳
- 豆腐
- おから
- ゆば
- きな粉
- 納豆
- みそ
- しょうゆ
- 大豆油

今月の地場産品

- ☆町内産 米、しいたけ、舞茸
- ☆県内産 豚肉

### ☆はしは、きれいに洗って、毎日もってきてみましょう☆