

平成29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	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		
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)		体の調子を整える (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)	脂質(g)
1	木			ごはん キャベツメンチカツ(ソース) 海藻サラダ(和風ドレッシング) ひきな汁	牛乳、豚肉、いか、鶏肉 凍り豆腐、油揚げ	きゅうり、もやし、だいこん、にんじん、 ごぼう、ねぎ、キャベツ	ごはん	米ぬか油、ドレッシング	621	808	22.4	27.9	
2	金			ごはん いわしの梅煮 筑前煮 かきたま汁 黒糖福豆	牛乳、いわし、鶏肉、生揚げ かつお節、豆腐、鶏卵、大豆	ごぼう、にんじん、しいたけ、だけのこ、 さやいんげん、みずば	ごはん	サラダ油、三温糖、でんぷん	613	775	26.8	32.7	
5	月			ごはん かんぱちカツ(小2個・中3個、ソース) 小松菜のごま和え 豆腐の中華煮 かわかむてー	牛乳、かんぱち、油揚げ、豚肉 豆腐	ごまつな、にんじん、もやし、しょうが、 にんにく、しいたけ、だけのこ、にら	ごはん	米ぬか油、ごま、三温糖 サラダ油、でんぷん、ごま油	702	918	28.4	36.3	
6	火	宮床中		ごはん 味付けのり 煮込みおでん フロッコリーのおかか和え りんご	牛乳、豚肉、さつま揚げ がんもどき、竹輪、昆布 うすら卵、かつお節、のり	だいこん、にんじん、ブロッコリー とうもろこし、りんご	ごはん	三温糖	598	761	24.4	30.0	
7	水	小野小6の1		ソフトパン カレーうどん チーズはんぺんフライ きゅうりのラー油漬け	牛乳、チーズ、はんぺん、鶏肉 油揚げ、なると	きゅうり、メンマ、にんじん、たまねぎ、 しいたけ、だけのこ、ねぎ	ソフトパン	米ぬか油、ごま油、ごま、 うどん	691	867	24.5	29.9	
8	木	吉岡小 小野小6の2		ごはん 豆腐ハンバーグ 五目きんぴら 白菜のみそ汁	牛乳、豆腐、鶏肉、豚肉、煮干し、 みそ、豆腐	ごぼう、にんじん、れんこん さやいんげん、はくさい	ごはん	三温糖、でんぷん、サラダ油、 ごま油、ごま、きざみ麸	581	746	24.9	31.0	
9	金	小野小6の3	◎	ハヤシライス(ごはん) キャベツと豆のサラダ(コトドレッシング) お米のムース	牛乳、豚肉、ひよこまめ、ハム	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 トマト、グリーンピース、キャベツ	ごはん	サラダ油、じゃがいも ドレッシング	702	877	23.0	27.8	
12	月			振替休日								3.0	3.8
13	火			ごはん 鶏肉のレモン風味 ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁 市大和3-2、A・Kさん のベストメニュー	牛乳、鶏肉、ハム、煮干し、みそ、 油揚げ	レモン、ごぼう、きゅうり、だいこん ねぎ	ごはん	でんぷん、米ぬか油、三温糖、 ごま、マヨネーズ、じゃがいも	648	825	27.6	33.1	
14	水		◎	チョコレートパン ハートのポテトコロッケ(ソース) コーンとツナのサラダ(青しそドレッシング) ポトフ バレンタインデー	牛乳、わかめ、まぐろ フランクフルト	きゅうり、とうもろこし、セロリー にんじん、たまねぎ、だいこん キャベツ、パセリ	チョコレートパン	米ぬか油 じゃがいも、ドレッシング	689	860	21.9	26.7	
15	木		◎	ピピンパ(ごはん) トックスープ アーモンド小魚 冬季オムレツメニュー	牛乳、豚肉、鶏卵、みそ かたくちいわし	しょうが、にんにく、ほうれんそう もやし、にんじん、しいたけ、はくさい ねぎ、にら	ごはん	サラダ油、三温糖、ごま油 ごま、中さら糖、トック、アーモンド	654	828	29.3	35.6	
16	金	小野小		ごはん さわらの照り焼き かぼちゃの甘煮 豚汁	牛乳、さわら、豚肉、みそ、豆腐	かぼちゃ、にんじん、だいこん、ねぎ	ごはん	中さら糖、バター、サラダ油、 じゃがいも	610	779	27.4	33.4	
19	月			ごはん のりふりかけ さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 舞茸汁 食育かるた メニュー 市大和3-1、K・Tさん のベストメニュー	牛乳、さば、みそ、鶏肉(大豆) 油揚げ、かつお節、豆腐 なると、わかめ	にんじん、えだまめ(まいだけ) さやえんどう	ごはん	サラダ油、三温糖、はるさめ	624	810	26.0	32.9	
20	火	吉岡小	◎	マーボー豆腐丼(ごはん) 野菜のごま酢和え オレソジ	牛乳、豚肉、みそ、豆腐、油揚げ	しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん しいたけ、だけのこ、きゅうり、もやし オレソジ	ごはん	サラダ油、三温糖、でんぷん、 ごま油	640	819	25.8	31.6	
21	水		◎	メロンパン えびグラタン 枝豆とコーンのソテー コーンポタージュ 市大和3-4、R・Uさん のベストメニュー	牛乳、ウィンナー、ひよこまめ、 生クリーム、えび、チーズ	とうもろこし、えだまめ、たまねぎ パセリ	メロンパン	サラダ油、バター マカロニ	813	984	25.4	31.6	
22	木			ごはん 厚焼き卵 肉じゃが みそけんちん汁	牛乳、鶏卵、豚肉、かつお節 豆腐、油揚げ、みそ	にんじん、たまねぎ、だけのこ さやいんげん、ごぼう、だいこん、ねぎ	ごはん	サラダ油、じゃがいも 三温糖	586	749	21.9	26.6	
23	金	小野小 宮床小5・6年 吉田小	◎	ホークカレー(ごはん) フルーツのヨーグルト和え 福神漬	牛乳、豚肉、ヨーグルト 生クリーム	にんにく、たまねぎ、にんじん グリーンピース、りんご、もも、みかん パインアップル、福神漬	ごはん	サラダ油、じゃがいも	692	889	19.8	24.0	
26	月	宮床中		ごはん しそきょうざ(小2個・中3個、しょうゆ) ホイコーロー わかめスープ	牛乳、豚肉、厚揚げ、みそ、なると 豆腐、わかめ	しょうが、にんにく、キャベツ、青ピーマン、 にんじん、たまねぎ、ねぎ、しそ	ごはん	米ぬか油、サラダ油、上白糖、 でんぷん、ごま油、ごま	657	863	20.6	25.3	
27	火			ごはん 鮭のみそチーズ焼き フロッコリーサラダ(ごまドレッシング) じゃがもち汁 市大和3-3、R・Sさん のベストメニュー	牛乳、さけ、みそ、ハム かつお節、鶏肉、チーズ	パセリ、フロッコリー、とうもろこし、 ごぼう、だいこん、にんじん、まいだけ ねぎ	ごはん	じゃがもち、ドレッシング	619	793	28.6	35.3	
28	水		◎	黒角食パン ハムチーズフライ(ソース) まめまめサラダ コンソメスープ	牛乳、ハム、チーズ、ベーコン	えだまめ、とうもろこし、にんじん たまねぎ、キャベツ	黒角食パン	はちみつ、マーガリン、 米ぬか油、ドレッシング、サラダ油、 じゃがいも	737	939	24.6	31.5	

* 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)	657(637)	836(820)
たんぱく質 (g)	24.9(23.9)	30.7(30.0)
脂質 (g)	22.1(17.6)	26.6(22.8)
塩分 (g)	2.7(2.3)	3.4(3.0)

たいわの食育かるたメニュー (19日)

へーんしん
大豆から とうふ
あぶらあげ しょうゆ みそ

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

今月の地場産品

☆町内産
米、舞茸

☆県内産
大豆

☆はしは、きれいに洗って、毎日もってきましょう☆