



## 2月 学校給食献立表



## 日向市学校給食センター

小 中

B	こんだてめい	力や熱になるもの (黄)	血、骨肉になるもの (赤)	体の調子を整えるもの (緑)	エネルギー たんぱく質 脂質	エネルギー たんぱく質 脂質	
2月	むぎごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん キャベツ タルタルソース せんぎりだいこんのスープ		こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも タルタルソース	とりにく たまご ベーコン たいす	りんご キャベツ しょうが たまねぎ にんじん せんぎりだいこん プロッコリー	714 28.2 21.0	834 32.5 23.3
3火	むぎごはん ぎゅうにゅう なめらかワントンのスープに きくらげのすのもの		こむぎこ あぶら でんぶん さとう さといも はるさめ こま	だいす ふたにく あつあげ	だいこん キャベツ たまねぎ こまつな しょうが あおねぎ きくらげ きゅうり にんじん	602 19.5 14.6	704 22.2 15.9
4水	マヨネーズパン ぎゅうにゅう トマトなべ スペゲティサラダ		じゃがいも スペゲティ ドレッシング	ミートボール チーズ とりにく	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ トマト きゅうり ほうれんそう	601 23.0 23.2	741 27.5 27.7
5木	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき そえやさい ごじる せつぶんまめ		こめこ さとう こくとう	いわし だいす とうふ みそ	もやし たまねぎ にんじん こぼう えのき あおねぎ	710 34.0 19.0	828 39.3 21.1
6金	こめこパン ぎゅうにゅう とりにくとやさいのようふうにこみ マリンサラダ		あぶら さとう	とりにく だいす ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム だいこん かぼちゃ バセリ きゅうり	578 30.0 20.5	659 34.3 22.8
9月	マーぼーはくさいどん ぎゅうにゅう BLTスープ		こまあぶら さとう でんぶん	ふたにく みそ ベーコン たまご	しょうが たまねぎ たけのこ はくさい にら にんじん トマト レタス	601 21.5 19.3	703 24.5 21.7
10火	むぎごはん ぎゅうにゅう ゆずみそチキン そえやさい みぞれじる		さとう オリーブオイル ドレッシング さといも	とりにく みそ あつあげ	ゆず プロッコリー にんじん だいこん なめこ はくさい あおねぎ	614 26.9 18.7	719 31.1 20.9
12木	むぎごはん ぎゅうにゅう かぶとさといものクリームに こぼうサラダ		あぶら さといも こめこ ドレッシング	とりにく だいす とうにゅう ツナ	たまねぎ にんじん かぶ しめじ アスパラガス ごぼう きゅうり	622 24.1 16.9	728 27.6 18.7
13金	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう こもくあんかけラーメン こぼうドレッシングサラダ デザート		こまあぶら でんぶん あぶら ちゅうかめん ドレッシング デザート	ふたにく ハム	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ チンゲンサイ きゅうり だいこん コーン	591 24.3 19.7	721 29.2 22.7
16月	むぎごはん ぎゅうにゅう チンジャオロース ちゅうかコーンスープ		あぶら さとう でんぶん こまあぶら	ぎゅうにく とりにく とうふ	しょうが たけのこ あか・き・みどりピーマン にんじん コーン ほうれんそう	623 26.2 19.9	729 30.2 22.4
17火	ポークカレー ぎゅうにゅう フルーツポンチ		だいすバター こむぎこ あぶら じゃがいも ゼリー	ふたにく	しょうが たまねぎ にんじん りんご グリンピース もも みかん バイン	650 19.3 16.1	762 21.9 17.8
18水	ドッグパン ぎゅうにゅう ミートサンド マロニースープ		あぶら さとう パンこ あぶら マロニー	とりにく だいす ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン ヤングコーン かぼちゃ こまつな	581 24.5 22.1	708 29.1 25.6
19木	ちゅうかどん ぎゅうにゅう あおのりボテトサラダ		こまあぶら でんぶん じゃがいも マヨネーズ	ふたにく いか えび とりにく あおのり	しょうが たまねぎ にんじん はくさい あおまめ たまねぎ きゅうり	648 27.7 20.7	759 32.0 23.3
20金	コッペパン ぎゅうにゅう こんさいみそシチュー へべすドレッシングサラダ ジャム		あぶら じゃがいも こめこ さとう ジャム	とりにく みそ とうにゅう ハム	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん だいこん プロッコリー <sup>アスパラガス ほしにんじん</sup>	598 25.6 21.0	729 30.4 24.3
24火	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとカシューなツのあげに ふくやさいのあつたかしょがスー フ		でんぶん あぶら さとう カシューなツ さといも	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん あおまめ はくさい しいたけ しょうが	717 26.2 27.1	843 30.3 31.0
25水	げんりょうコッペパン ぎゅうにゅう しろこまタンタンうどん おかかえ		こまあぶら こま うどん さとう	ふたにく みそ うすあげ かつおぶし	しょうが たまねぎ たけのこ しめじ あおねぎ こまつな もやし きゅうり にんじん	580 25.7 22.5	716 30.8 26.3
26木	むぎごはん ぎゅうにゅう くきわかめのきんびら カルシウムたっぷりみそしる のり		こまあぶら さとう	ふたにく くきわかめ ちくわ とうふ うすあげ みそ とうにゅう のり	れんこん ごぼう にんじん こんにゃく あおまめ たまねぎ こまつな せんぎりだいこん	623 26.4 17.2	728 30.3 19.1
27金	ミルクパン ぎゅうにゅう とりにくのカレー・マヨネーズやき プロッコリーのドレッシングあえ やさいスープ		マヨネーズ ドレッシング あぶら	とりにく ベーコン	プロッコリー たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ スッキーニ	659 29.1 30.9	809 34.9 36.4

◎ 献立・及び使用食材は天候などにより変更になることがあります。



## ★ 12月16日～1月15日に使用した日向市産・県産の食材 ★

もやし・えのき・にんじん（一部有機農産物）・しょうが・キャベツ・きゅうり・ピーマン・にら・だいこん  
ほしにんじん・ねぎ（一部有機農産物）・しろねぎ・はくさい・ほうれんそう・へべすかじゅう・かぶ

