



## 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、肉、骨になるもの (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 ギョウにゅう 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	むぎごはん	こむぎこ でんぷん 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 だいず	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 ブロッコリー	714 28.2 21.0 834 32.5 23.3
3火	むぎごはん ギョウにゅう なめらがワタンのスープに きくらげのすのもの	むぎごはん	こむぎこ あぶら でんぷん さとう さといも はるさめ ごま	だいず 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 スパゲティサラダ	マヨネーズパン	じゃがいも スパゲティ 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 ギョウにゅう いわしのかばやき そえやさい こじる せつぶんまめ	むぎごはん	こめこ さとう こくとう	いわし だいず とうふ みそ	もやし たまねぎ にんじん ごぼう 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	こめこパン	あぶら さとう	とりにく だいず 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 パセリ きゅうり	578 30.0 20.5 659 34.3 22.8
9月	マーボーはくさいどん ぎゅうにゅう BLTスープ	むぎごはん	ごまあぶら さとう でんぷん	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 ギョウにゅう ゆずみそチキン そえやさい みぞれじる	むぎごはん	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 ブロッコリー 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 こぼろサラダ	むぎごはん	あぶら さといも こめこ ドレッシング	とりにく だいず 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 ごぼろドレッシングサラダ デザート	げんりょうコッペパン	ごまあぶら でんぷん 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 ちゅうかコンスープ	むぎごはん	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	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	むぎごはん	だいずバター 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 パイン	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	ドッグパン	あぶら さとう パンこ あぶら マロニー	とりにく だいず 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 あおりのポテトサラダ	むぎごはん	ごまあぶら でんぷん じゃがいも マヨネーズ	ふたにく いか えび とりにく あおりの	しょうが たまねぎ にんじん はくさい あおめ 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 ギョウにゅう 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	コッペパン	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 ブロッコリー きゅうり アスパラガス ほしにんじん へべす	598 25.6 21.0 729 30.4 24.3
24火	むぎごはん ギョウにゅう とりにくとカシューナッツのあげに ふゆやさいのあったかしょうがスー	むぎごはん	でんぷん あぶら さとう カシューナッツ さといも	とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん あおめ はくさい だいこん 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 しろごまタンタンうどん おかかあえ	げんりょうコッペパン	ごまあぶら ごま 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 ギョウにゅう くきわかめのきんぴら カルシウムたっぷりみそじる のり	むぎごはん	ごまあぶら 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 ギョウにゅう とりにくのカレーマヨネーズやき ブロッコリーのドレッシングあえ やさいスープ	ミルクパン	マヨネーズ ドレッシング あぶら	とりにく ベーコン	ブロッコリー たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ スズキーニ	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