

## 2月 こんだてひょう

みなかみ町新治学校給食センター

日 (曜)	こんだてめい			体を作るもとになる食品(赤)		体の調子をととのえるもとになる食品(緑)		エネルギーのもとになる食品(黄)		熱量(kcal) 蛋白質(g) 食塩相当量 (g)	
				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類 砂糖	油脂 種実類		
2 月	行事食 初午 うどん	牛乳	しのだに ほうれんそうとツナのほんすあえ わかめうどんじる チョコクレープ	あぶらあげ ツナ とりにく ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう パブリカ	たまねぎ たいこん ねぎ もやし キャベツ	しいたけ ねぎ	うどん こむぎこ さとう こめこ	あぶら	644 24.4 2.9
3 火	行事食 節分 ごはん	牛乳	いわしのかばやき おかかあえ けんちんじる ふくまめ	いわし とうふ、かつおぶし みそ たいす	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ もやし ごぼう	しいたけ こんにゃく たいこん ねぎ	米 じゃがいも さんおんとう	あぶら	611 25.2 1.3
4 水	ロールパン	牛乳	じゃがいものパンこやき やさいのマリネ たいこんスープ みかんジャム	たいす とりにく	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー いんげん、ピーマン パブリカ	たまねぎ キャベツ カリフラワー しめじ	たいこん みかん	パン パンこ じゃがいも	あぶら	591 23.1 2
5 木	ごはん	牛乳	はるまき ちゅうかあえ マーポーどうふ	ぶたにく、とりにく たいす とうふ みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう にら	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	たけのこ しいたけ ねぎ	米 かたくりこ こむぎこ	あぶら	624 23.5 2.3
6 金	ごはん	牛乳	かにかまたまごやき のざわなあえ はたまねぎのみそしる てづくりふりかけ	たまご、かつおぶし かにかま、あぶらあげ みそ こうやどうふ	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい たいこん のざわな	米 さとう	あぶら ごま マヨネーズ	593 24.9 2.2	
9 月	ごもくごはん	牛乳	とうふナゲット マカロニサラダ ぐだくさんすまじる	とりにく とうふ ミックススピーンズ あさり	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな きぬさや	たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	ごぼう しいたけ	米 さとう むぎ マカロニ	あぶら	588 22.7 2.1
10 火	ごはん	牛乳	たらのあますあんかけ きりほししたいこんのいために たまごのみそしる あんだんご	たら さつまあげ たまご、あずき みそ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ きりほししたいこん たいこん しめじ	米 さんおんとう かたくりこ しらたまだんご	あぶら	616 25.9 2	
11 水	建国記念の日										
12 木	ごはん	牛乳	ぶたひにくとあつあげのみぞいため ごまこんぶあえ なめこじる	ぶたにく あつあげ とうふ	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん ほうれんそう ビーマン	たまねぎ キャベツ だけのこ はくさい	もやし たいこん なめこ ねぎ	米 さとう かたくりこ	あぶら ごま	575 23.3 1.9
13 金	行事食 ハーベンタイン えびピラフ	牛乳	オムレツテミグラスソース ツナサラダ ジュリエンヌスープ おたのしみあんにんどうふ	たまご えび ツナ ウインナー	牛乳	にんじん えだまめ みずな ブロッコリー	たまねぎ、コーン マッシュルーム だし、ふどう もも、さくらんぼ セロリ	キャベツ マッシュルーム さとう はつがげんまい パイン	米 さとう	あぶら バター	617 22.8 2.8
16 月	ごはん	ショア	てづくりみそチキンカツ かぶのあさづけ のべいいじる	とりにく みそ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ かぶ はくさい きゅうり	しいたけ たいこん こんにゃく いちご	米 かたくりこ さとう、パンこ さといも	あぶら ごま	604 28.1 1.9
17 火	むぎごはん	牛乳	キーマカレー かいそうサラダ ミックスゼリー	ぶたにく だいす	牛乳 かいそう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ セロリ コーン りんご	キャベツ たいこん いちご みかん	米 むぎ さとう	あぶら	629 24.1 1.9
18 水	6年2組 リクエスト フルーツサンド パン	牛乳	チーズふうハンバーグ からしあえ ABCスープ	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ はくさい もやし たいこん	もも パイン	パン マカロニ さとう	あぶら なまクリーム	632 25.8 2.8
19 木	お魚大好き 食育の日 ごはん	牛乳	あかうおのさいきょうやき ごもくひじき こまつなのみそしる	あかうお だいす、あぶらあげ とりにく みそ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな いんげん	たまねぎ ごぼう しらたき しめじ	米 さとう じゃがいも	あぶら	562 26.2 1.6	
20 金	ミートソース スパゲティ	牛乳	グリーンサラダ にんじんのカップケーキ	ぶたにく だいす	牛乳	にんじん えだまめ ブロッコリー	たまねぎ セロリ マッシュルーム キャベツ	カリフラワー スパゲティ こむぎこ	あぶら バター	610 25.1 2	
23 月	天皇誕生日										
24 火	ごまごはん	牛乳	にくやさいいため キムチあえ はるさめスープ	ぶたにく なると	牛乳	にんじん にら チングンサイ	たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい	もやし しいたけ ねぎ はるさめ	米 はつがげんまい	あぶら ごま	541 22.2 2.2
25 水	アップルパン	牛乳	しろみざかなフライ ジャーマンポテト クラムチャウダー	たら ウインナー あさり	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ かぶ しめじ	パン	あぶら なまクリーム	602 25.4 3.1	
26 木	ぶたどん	ヤクルト	ぶたどんのぐ ごまだれッシングサラダ とうふいりコーンスープ きよみオレンジ	ぶたにく とうふ とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれんそう みずな、チングンサイ	たまねぎ もも だけのこ コーン きよみオレンジ	米 かたくりこ はつがげんまい	あぶら ごま	533 23.9 1.7	
27 金	むぎごはん	牛乳	ハムカツ いそあえ こねじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	ねぎ	米 むぎ パンこ さといも	あぶら	630 23.6 2.1

※材料の都合により献立が変更になることがあります。  
◆地場産物食材は**本字**、旬の食材は下線で示してあります。

学校給食摂取基準  
熱量: 650kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 18.0g 食塩相当量: 2.0g  
今月の平均  
熱量: 600kcal 蛋白質: 24.5g 脂質: 17.7g 食塩相当量: 2.2g

【今月分の給食費の引き落としは3月31日(火)です。残高の確認をお願いいたします。】

★: 業者配達