



がっ こう きゅう しょく こん だて ひょう  
 \* H24 2月 学校給食献立表



九度山町学校給食センター

日	曜日	こんだてめい			おもにねつやちからのも とになるもの(黄)	おもにからだのちやにくに なるもの(赤)	おもにからだのちようしを ととのえるもの(緑)	カロリー 小	カロリー 中
		しゅしょく	牛乳	ふくしょく・デザート					
1	水	ごはん		いかフライ はくさいのときあえ	あぶら、 さとう ごはん	ぎゅうにゅう、いかフライ、 かつおぶし	はくさい、こまつな	595	705
2	木	コッペパン		えびのチリソース はくさいのごまあえ	かたくりこ、 あぶら、 コッペパン ごまあえのもと	ぎゅうにゅう、むきえび	たまねぎ、しょうが、ねぎ、 にんじん、はくさい	716	833
3	金	ゆかりごはん		てまきずし けんちんじる ふくまめ	こんにゃく、 さといも ゆかりごはん	ぎゅうにゅう、ソーセージ、 チーズ、のり、まきしん、 あつあげ、だいず	ゆかり、きゅうり、たくあん、 だいこん、ごぼう、にんじん、 ねぎ	682	813
6	月	にんじん ピラフ		スコッチエッグ はくさいスープ	にんじんピラフ	ぎゅうにゅう、ベーコン スコッチエッグ、とうふ	はくさい にんじん、たまねぎ	594	730
7	火	げんりょう パン		しょうゆラーメン あげぎょうざ	ごまあぶら、 あぶら げんりょうパン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ぎょうざ	キャベツ、とうもろこし、 にんじん、ねぎ、えのき、 ほししいたけ	701	847
8	水	むぎごはん		そぼろどん こざかなのつくだに そくせきづけ	さとう、 あぶら、ごま むぎごはん	ぎゅうにゅう、こやとうふ とりひきにく、チャウダー、 にほし	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、はくさい	710	871
9	木	コッペパン		とりにくのレモンソース ブロッコリー コーンスープ	かたくりこ、 あぶら、さとう コッペパン じゃがいも	ぎゅうにゅう、とりにく、 ベーコン、スキムミルク、 チャウダー	レモン、ブロッコリー、 とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、パセリ	860	1024
10	金	ごはん		さけのマヨネーズやき はくさいのピーナッツあえ すましじる	マヨネーズ、 ピーナッツあえ ごはんのもと、さとう	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ わかめ	たまねぎ、とうもろこし、 パセリ、はくさい、にんじん、 もやし、えのき	646	796
13	月	ごはん		さばのしおやき はくさいのこんぶづけ ぶたじる	さといも ごはん	ぎゅうにゅう、さば、 ちりめん、ぶたにく、 あぶらあげ、とうふ	にんじん、はくさい、ごぼう、 だいこん、ねぎ、しおこんぶ	660	802
14	火	カットパン		ハートのコロッケ ポイルキャベツ(ソース) もずくスープ	あぶら、 かたくりこ カットパン	ぎゅうにゅう、とりにく、 とうふ、たまご	キャベツ、にんじん、 とうもろこし、はくさい、 もずく、ねぎ	731	832
15	水	ごはん		ちくぜんに キャベツサラダ ふりかけ	さといも、ごま こんにゃく、 ごはん あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、 うすら	ごぼう、にんじん、だいこん、 キャベツ	668	819
16	木	カットパン		ツナサラダ ポトフ	マヨネーズ、 じゃがいも、 カットパン さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、ツナ、 ベーコン	キャベツ、きゅうり、にんじん だいこん、りんご、レモン、 セロリ、たまねぎ	711	829
17	金	ごはん		マーボーとうふ きゅうりのピリカラづけ とろとろヨーグルト	ごまあぶら、 かたくりこ ごはん	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく ぎゅうひきにく、とうふ、 とろとろヨーグルト	ねぎ、にんにく、しょうが、 にんじん、きゅうり	735	911
20	月	ターメリック ライス		ドライカレー プリン	ターメリックライス	ぎゅうにゅう、とりひきにく ぎゅうひきにく、レバー、 チャウダー、プリン	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、グリーンピース	692	834
21	火	コッペパン		にくだんごのあますあんかけ ちんげんさいのスープ	かたくりこ ごまあぶら コッペパン あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、にくだんご、 ぶたにく、とうふ	ちんげんさい、ほししいたけ、 にんじん、たまねぎ	715	799
22	水	ごはん		ちくわのいそべあげ きりほしだいこんいりに	あぶら、 さとう ごはん	ぎゅうにゅう、ちくわ、 あおのり、チャウダー、 あぶらあげ、ぶたにく	きりほしだいこん、にんじん	679	847
23	木	コッペパン		ハンバーグきのこソース コンソメスープ	あぶら コッペパン	ぎゅうにゅう、ハンバーグ、 ベーコン	しめじ、マッシュルーム、 えのき、たまねぎ、セロリ、 にんにく、パセリ、にんじん	669	731
24	金	ごはん		まぐろのたつたあげ ゆかりあえ かきたまじる	かたくりこ あぶら ごはん	ぎゅうにゅう、まぐろ、 たまご、とうふ	しょうが、キャベツ、ゆかり、 えのき、ねぎ	624	766
27	月	ごはん		はっぼうさい うめぼし	かたくりこ ごはん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 いか、むきえび、うすら	たけのこ、ほししいたけ、 にんじん、はくさい、たまねぎ ねぎ、しょうが、うめぼし	581	711
28	火	ミックスパン		クリームシチュー ブロッコリーサラダ	じゃがいも ミックスパン	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 スキムミルク	たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、パセリ、 ブロッコリー	609	751
29	水	ごはん		キムチどん さんしょくナムル	ごまあぶら さとう、ごま ごはん	ぎゅうにゅう、ぶたにく	はくさいキムチ、たまねぎ、 にんにく、しょうが、もやし、 にら、ほうれんそう、にんじん	639	790

福は内 鬼は外



2月3日は節分です。かっぱい豆をなげて『福』を呼び  
込み、『鬼』を追い出しましょう。

「まめに働く」など、まめはまじめとか健康という意味に使  
われます。

材料等の都合により献立内容が変更する場合があります。ご了承ください。

豆まきの豆 大豆

たん白質がいっぱい「畑の肉」とよばれます。とうふや納  
豆、油揚げなどは大豆から作られます。そのほかにも、しょ  
うゆやみそなど、みんなのまわりには、大豆製品がいっぱい  
です。ほかにどんなものがあるか、さがしてみましょ！

