



2月分給食献立予定表



八 女 市 学 校 給 食 会

日	曜	献立名	材料名と体内での主な働き						栄 養 価			
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂・種実類				
2	月	麦ご飯 牛乳 みそおでん ごまじゃこ和え	鶏肉 ちくわ 厚揚げ うずら卵 味噌	牛乳 昆布 しらす干し	人参 小松菜	大根 キャベツ もやし	米 麦 里芋 こんにゃく 砂糖 砂糖		白ごま ごま油	714	28.2	18.1
3	火	ご飯 牛乳 いわしかりかりフライ 切り干し大根の煮物 もずく汁 節分豆	いわし 豚肉 豆腐 大豆	牛乳 もずく	人参 いんげん 人参 葱	生姜 千切大根 椎茸 玉葱 えのき	じゃが芋 水飴 でん粉 パン粉 玄米粉 砂糖	油		822	28.5	26.1
4	水	小松菜としらすの混ぜご飯 牛乳 高野豆腐の卵とし 沢煮椀	高野豆腐 鶏肉 かまぼこ 卵 豚肉	しらす干し 牛乳	小松菜 人参 人参 葱	玉葱 枝豆 ごぼう 筍 えのき	米 砂糖	白ごま 油 ごま油		705	31.9	19.6
地産地消の日			ご飯 牛乳 芋煮	牛肉	牛乳			米		752	23.4	24.7
5	木	大豆とツナの和えもの	大豆 ツナ		人参 人参	ごぼう まいたけ しめじ 深葱 キャベツ レモン汁	里芋 こんにゃく 砂糖	油 ノンエッグマヨネーズ		734	26.1	20.9
イタリア料理			ワンローフパン りんごジャム 牛乳 スパゲティミートソース コーンサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳		パン ジャム			734	26.1	20.9
6	金				人参 トマト 人参	にんにく 玉葱 しめじ コーン キャベツ	スパゲティ 砂糖	油 油				
9	月	ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル 中華スープ	鶏肉 豚肉	牛乳		にんにく 生姜 もやし 玉葱 えのき	小麦粉 でん粉 はちみつ 砂糖 砂糖	油 ごま油		752	27.9	20.8
10	火	ご飯 牛乳 煮魚 ごま和え 冬野菜の味噌汁	さば 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人参 葱	生姜 もやし 白菜 大根	米 砂糖	白ごま		799	29.1	30.9
11	水	🌸 建国記念の日 🌸										
12	木	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 中華和え	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 味噌 赤味噌	牛乳 わかめ	葱 人参 人参	筍 玉葱 生姜 にんにく 椎茸 もやし コーン	米 麦 でん粉 砂糖 砂糖	油 白ごま ごま油		728	24.7	17.1
13	金	ワンローフパン 牛乳 ビーフシチュー アメリカンサラダ	牛肉	牛乳	人参 人参	玉葱 しめじ キャベツ コーン	じゃが芋 小麦粉 じゃが芋	油 バター アーモンド 油		734	28.4	29.6
16	月	赤飯 牛乳 いわしのみぞれ煮 おひたし けんちん汁	小豆 いわし かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳		大根 もやし 大根 ごぼう	砂糖 でん粉 こんにゃく 砂糖 米			717	27.8	21.5
17	火	ご飯 牛乳 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ いよかん	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト 人参 パセリ	キャベツ 玉葱 深葱 玉葱 いよかん	油 じゃが芋			716	25.3	15.5
18	水	ひじきご飯 牛乳 ししゃもフライ キャベツのレモン和え 味噌汁	鶏肉 ししゃも 豆腐 油揚げ 味噌	ひじき 牛乳	人参 人参 葱	枝豆 キャベツ レモン汁 玉葱	米 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 じゃが芋	油 油		734	24.9	25.4
19	木	カレーライス 牛乳 大根サラダ	鶏肉 ツナ	牛乳	人参 人参	玉葱 りんご 大根 玉葱	米 麦 じゃが芋 砂糖	カレールウ 油 油		745	30.9	20.9
地産地消の日			コッペパン 照り焼きハンバーグ 牛乳 野菜のマヨネーズ和え 根菜のミネストローネ いちご	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	玉葱 キャベツ 玉葱 大根 ごぼう 蓮根 いちご	パン 砂糖 でん粉 じゃが芋 押麦		マヨネーズ	762	29.9	29.2
20	金											
23	月	🌸 天皇誕生日 🌸										
郷土料理			麦ご飯 牛乳 茎わかめの煮物 団子汁	牛肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 茎わかめ			米 麦 こんにゃく 砂糖 里芋 白玉粉 小麦粉	白ごま 油	702	23.6	16.0
24	火	ゆかりご飯 牛乳 ちゃんどん 切り干し大根の和え物	豚肉 あさり 天ぷら	牛乳 しらす干し	しそ 人参 葱 小松菜	大根 白菜 ごぼう キャベツ 切り干し大根	米 うどん 砂糖		油 ごま油	707	23.9	16.0
地産地消の日			ご飯 牛乳 いわしの梅煮 五目豆 のっぺい汁	いわし 大豆 厚揚げ	牛乳 昆布	梅 ごぼう 大根	砂糖 でん粉 こんにゃく 砂糖 里芋 でん粉	油		733	26.8	21.0
26	木											
27	金	揚げパン 牛乳 ラビオリスープ ツナサラダ	きな粉 豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 人参	玉葱 キャベツ コーン レモン汁	パン 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖	油		730	29.2	29.1

※学校行事など、都合により献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

※料理ごとに使っている食品が分かるように、献立名にそって食品名を載せています。

※2月5日(木)、26日(木)の大豆、20日(金)のいちごは、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。

※2月6日(金)の献立は、冬季オリンピック開催にちなんだ献立です。