



## 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	2群	3群	4群	5群	6群			
2	月	麦ご飯 牛乳 みそおでん ごまじやこ和え	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂・種実類			
3	火	ご飯 牛乳 いわしカリカリフライ 切り干し大根の煮物 もずく汁 節分豆	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	里芋 こんにゃく 砂糖	白ごま ごま油	714	28.2	18.1
4	水	地産地消の日 ご飯 牛乳 芋煮 大豆とツナの和えもの	小松菜とらすの混ぜご飯 牛乳 高野豆腐の卵とじ 沢煮椀	牛乳 高野豆腐 鶏肉 かまぼこ 卵 豚肉	しらす干し 牛乳 人参 葱	小松菜 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
5	木	イタリア料理 大豆とツナの和えもの	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	牛肉 ツナ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト 人参 葱	ごぼう まいたけ しめじ 深葱 キャベツ レモン汁	パン ジャム スパゲティ 砂糖	752	23.4	24.7
6	金		コーンサラダ			人参 トマト 人参 葱	にんにく 玉葱 しめじ コーン キャベツ	油 油	734	26.1	20.9
9	月	9月 ヤンニヨムチキン ナムル 中華スープ	ご飯 牛乳 鶏肉	牛乳		人参 トマト 人参 葱	にんにく 生姜 もやし 玉葱 えのき	米 小麦粉 でん粉 はちみつ 砂糖 砂糖	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 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 わかめ	牛乳 人参	葱 人参 人参	筍 玉葱 生姜 にんにく 椎茸 もやし コーン	米 麦 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		牛乳		人参 トマト 人参 葱	玉葱 しめじ キャベツ コーン	米 小麦粉 でん粉 油 バター じゃが芋 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 人参 人参 葱	もやし 大根 ごぼう	米 もち米 砂糖 でん粉 こんにゃく 砂糖	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	米 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	ひじき 牛乳	人参	枝豆	米 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 玉葱	油 油 じゃが芋	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	玉葱 りんご	米 麦 じゃが芋 砂糖 油	745	30.9	20.9	
20	金	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 根菜のミニストローネ いちご	豚肉 鶏肉 牛乳 ベーコン	牛乳		玉葱 人参 トマト パセリ 人参	パン 砂糖 でん粉 キャベツ 玉葱 大根 ごぼう 蓮根 いちご	パン マヨネーズ じゃが芋 押麦	762	29.9	29.2
23	月	天皇誕生日									
24	火	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		人参 葱	大根 白菜 ごぼう	米 麦 こんにゃく 砂糖 里芋 白玉粉 小麦粉	702	23.6	16.0
25	水	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	人参 葱 小松菜	しそ キャベツ 切り干し大根		米 うどん 砂糖	707	23.9	16.0
26	木	地産地消の日 ご飯 牛乳 いわしの梅煮 五目豆	いわし 大豆	牛乳 昆布	人参 いんげん 人参 葱	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
27	金	のつべい汁 揚げパン 牛乳 ラビオリースープ ツナサラダ	厚揚げ 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、八女の地産地消の取り組みとしていたいでいます。

※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。