



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			
			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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	
3	月	節分(2日)にちなんだ献立 ご飯 牛乳 いわしの梅みそ煮 切り干し大根の煮物 もずく汁 節分豆		牛乳		しそ 梅 人参 いんげん 切干大根 椎茸 人参 葱 えのき 玉葱	米 砂糖 米粉 砂糖			747	26.5	20.4
4	火	ご飯 牛乳 芋煮 干草和え		牛乳		人参 ごぼう しいたけ しめじ 深葱 人参 ほうれん草 キャベツ	米 里芋 こんにゃく 砂糖 砂糖		油 白ごま 油	710	23.3	19.0
5	水	麦ご飯 牛乳 大根と豚肉のピリ辛煮 ワンタンスープ		牛乳		人参 大根 深葱 生姜 にんにく 人参 チンゲン菜 白菜	米 麦 こんにゃく 砂糖 ワンタン		油 ごま油 白ごま	756	26.9	19.3
6	木	小松菜としらすの混ぜご飯 牛乳 高野豆腐の卵とじ 沢煮椀		牛乳		人参 いんげん 人参 葱 玉葱 ごぼう 筍 椎茸 えのき	米 砂糖		白ごま 油 ごま油	701	31.6	19.2
7	金	ワンローパン りんごジャム 牛乳 ホキフライ サラダ 根菜ミネストローネ		牛乳		人参 人参 パセリ トマト キャベツ コーン 玉葱 大根 ごぼう 連根	パン ジャム パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖		油 油	755	27.1	25.5
10	月	ご飯 牛乳 みそおでん しらす和え		牛乳		人参 大根 人参 小松菜 キャベツ	米 里芋 こんにゃく 砂糖 砂糖			709	26.6	16.5
11	火	建国記念の日										
12	水	麦ご飯 牛乳 魚のごまケチャップがらめ おかか和え すまし汁		牛乳		人参 人参 葱 玉葱 えのき 椎茸	米 麦 小麦粉 でん粉 砂糖		白ごま 油	752	33.5	22.4
13	木	ゆかりご飯 牛乳 ちゃんどん カリカリアーモンド りんご		牛乳		しそ 人参 葱 玉葱 キャベツ もやし りんご	米 うどん 砂糖		アーモンド 白ごま	798	28.5	19.8
14	金	コッペパン 牛乳 ビーフシチュー 大根マリネ		牛乳		人参 水菜 玉葱 しめじ 大根 玉葱 レモン汁	パン じゃが芋 小麦粉 砂糖		油 バター 油	762	29.7	30.8
17	月	ご飯 牛乳 チャプチェ 豆腐と卵の中華スープ ヨーグルト		牛乳		人参 小松菜 チンゲン菜 玉葱 エリンギ 玉葱 えのき	米 砂糖 春雨 でん粉		白ごま ごま油	778	29.0	21.3
18	火	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		牛乳		人参 枝豆 人参 葱 人参 葱 わかめ	米 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 じゃが芋		油 油	769	28.6	25.3
19	水	地産地消の日 新メニュー ビーンズカレーライス 牛乳 梅ドレッシングサラダ いちご		牛乳		人参 人参 人参 人参 人参	米 麦 じゃが芋 砂糖 砂糖		カレールー 油 ノンエッグマヨネーズ 白ごま	805	28.2	23.8
20	木	ご飯 牛乳 煮魚 香りしめじ のっぺい汁		牛乳		ほうれん草 人参 葱 人参 葱	米 砂糖			832	29.2	30.5
21	金	ワンローパン いちごジャム 牛乳 冬野菜のクリーム煮 フレンチサラダ		牛乳		人参 ブロccoli 人参 白菜 玉葱 しめじ カリフラワー みかん キャベツ	パン ジャム じゃが芋 小麦粉 油 バター 油			725	26.9	24.3
24	月	振替休日										
25	火	赤飯 牛乳 さばゆず味噌煮 お浸し かきたま汁		牛乳		人参 小松菜 人参 葱 人参 葱	米 もち米 砂糖 米粉 でん粉		黒ごま	703	28.7	20.0
26	水	かんぱん 牛乳 鶏肉のトマトソース煮 コンソメスープ ネーブル		牛乳		トマト 人参 パセリ 人参 葱	小麦粉 砂糖 じゃが芋		ごま	722	25.7	15.5
27	木	麦ご飯 牛乳 茎わかめの煮物 団子汁 納豆		牛乳		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		白ごま 油	767	28.9	18.5
28	金	揚げパン 牛乳 キャベツと豆のサラダ ラビオリスープ		牛乳		人参 人参 人参	パン 黒砂糖 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖		油	740	27.0	31.8

※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19日(水)の大豆といちごは、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。