



平成27年度

2月学校給食献立予定表



秩父市立北部共同調理場

日	曜日	主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	ちにくほねは 血や肉、骨や歯に なる食品（あか）	ねつちから 熱や力のもとに なる食品（きいろ）	からだの調子を整える 食品（みどり）	エネルギー kcal	たんぱく 質 g
1	月	すめし・てまきのり	牛乳	たまごスティック 2こ たらスティック 1・2こ けんちんじる ごまこんぶ	牛乳 のり こんぶ たまご たら とうふ とりにく	ごはん あぶら ごま さといも	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにやく	幼495 小675	20.9 26.9
2	火	ごはん	牛乳	いわしフライ チンゲンサイいため じゃがいものみそしる ふくめめ	牛乳 あぶらあげ いわし ハム だいず わかめ	ごはん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん いんげん チンゲンサイ もやし	596 704	22.7 25.3
3	水	こどもパン	牛乳	ポークビーンズ スピナッチサラダ	牛乳 だいず ぶたにく チーズ	パン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく トマト ほうれんそう もやし にんじん コーン	441 578	20.9 25.8
4	木	ごはん	牛乳	はっぼうさい にくだんご 1こ だいずもやしナムル	牛乳 ぶたにく いか えび うずらたまご	ごはん あぶら でんぷん ごま	はくさい たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ しょうが もやし こまつな	509 625	26.1 29.3
5	金	あげパン	牛乳	ウインナーのたまごまき ブロッコリーサラダ(ドレッシング) コンソメスープ	牛乳 ベーコン ウインナー たまご	パン アーモンド さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ はくさい にんじん ブロッコリー キャベツ	556 647	20.0 22.4
8	月	じこなうどん	牛乳	カレーうどん にくまん ゆかりあえ	牛乳 ぶたにく	うどん あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし にんじん ゆかり	583 643	21.5 24.1
9	火	ごはん	牛乳	とりにくのたつたあげ こんぶとやさいのサラダ もずくのみそしる	牛乳 とりにく こんぶ もずく	ごはん あぶら でんぷん	にんじん えのき たまねぎ しょうが キャベツ こまつな	505 668	19.8 25.3
10	水	ごはん	牛乳	ビビンバのぐ ポークシューマイ 2こ やさいとたまごのちゅうかスープ	牛乳 ぶたにく たまご ベーコン	ごはん あぶら さとう でんぷん こむぎこ	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん 白菜キムチ だいこん ほうれんそう たまねぎ キャベツ ちんげんさい	527 651	20.6 24.6
12	金	ピラフ	牛乳	ハートがたハンバーグ オニオンスープ チョコレートプリン	牛乳 えび ベーコン ぶたにく	ごはん あぶら バター チョコレートプリン	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ	522 615	21.4 24.6
15	月	わかめごはん	牛乳	サバのおかかに こまつなあえ とんじる	牛乳 ぶたにく とうふ さば おかか わかめ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	だいこん ごぼう ねぎ にんじん こんにやく キャベツ コーン	543 645	20.7 23.3
16	火	ごはん	牛乳	イカのチリソース ブロッコリーソテー かきたまじる	牛乳 たまご とうふ	ごはん でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが ブロッコリー コーン	510 642	22.8 27.1
17	水	あつぎりしょくパン いちごジャム	牛乳	クラムチャウダー おんやさいサラダ(ドレッシング)	牛乳 あさり	パン ジャム じゃがいも バター あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	501 632	15.4 19.0
18	木	ごはん	牛乳	すきこんぶのにも なつとう おひたし	牛乳 こんぶ あつあげ とりにく なつとう	ごはん あぶら さとう	にんじん こんにやく はくさい ほうれんそう	484 603	23.3 27.3
19	金	くろパン	牛乳	ミートスパゲッティ ステックロールポテト さっぱりあえ	牛乳 とりにく	パン スパゲティ あぶら バター さとう こむぎこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ コーン ほうれんそう	541 636	19.1 22.5
22	月	ちゅうかめん	牛乳	とうにゅうタンタンメン あげギョーザ 1・2こ だいこんサラダ(ドレッシング)	牛乳 ぶたにく とうにゅう	めん こむぎこ あぶら ごま	しゃくしな もやし ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが だいこん こまつな	567 686	22.7 27.0
23	火	とりごもくごはん	牛乳	ブリのてりやき ふゆやさいのみそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ	ごはん あぶら さとう	ごぼう にんじん たまねぎ はくさい だいこん ねぎ	557 627	26.3 29.1
24	水	ごはん	牛乳	すきやきふう いそかあえ	牛乳 ぶたにく とうふ のり	ごはん さとう あぶら	はくさい ねぎ にんじん しらたき ほうれんそう キャベツ	494 612	24.8 29.0
25	木	ごはん	牛乳	チキンカレー こんにやくサラダ(ドレッシング) ふくじんづけ(小学のみ)	牛乳 とりにく わかめ	ごはん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ こんにやく だいこん	496 638	18.4 22.4
26	金	コッペパン	牛乳	コロッケ ごぼうサラダ(ドレッシング) ワンタンスープ	牛乳 とりにく ひじき	パン あぶら じゃがいも こむぎこ ごま	もやし ねぎ にんじん こまつな ごぼう れんこん	501 617	16.6 20.5
29	月	ごはん	牛乳	とうふのうまに わかさぎフライ 2こ たくあんあえ	牛乳 とうふ いか ぶたにく えび わかさぎ	ごはん あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん もやし キャベツ	501 627	24.2 29.0

◆材料の入荷等の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。

立春を迎え、暦の上では春になりますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。かぜやインフルエンザが流行しています。体の抵抗力を強くするためにも、食事の栄養バランスに気を配り、生活のリズムを整え、睡眠を十分にとって体をしっかり休めるようにしましょう。



節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分にいり豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると1年を元気にすごすことができるといわれています。豆まきや、柊の枝に焼いたいわしの頭をさした「やいかかし」には、鬼（病気や災い）を追いはらうという意味があります。

