

2月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をとのえる	調味料(その他)	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g
1 火	コッペパン 牛乳 鶏と豆の煮込み ブロッコリーサラダ	コッペパン 油 じゃがいも トマト イタリアントレッシング	牛乳 鶏ひき肉 大豆 白いんげん豆	たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー 赤パプリカ コーン にんにく	ケチャップ 三温糖 ウスターソース コンソメ	590kcal/26.7g 19.4g/2.8g	784kcal/34.5g 24.2g/3.9g
2 水	わかめごはん コーヒー牛乳 ワンタンスープ 海苔塩ポテト ガトーショコラ	米 ワンタン ごま油 油 フライドポテト ガトーショコラ	わかめごはんの素 コーヒー牛乳 豚ひき肉 青のり	もやし キャベツ にんじん	中華スープ しょうゆ 酒 塩 こしょう	607kcal/14.4g 16.8g/2.1g	774kcal/18.0g 20.4g/2.6g
3 木	けんちんうどん(ソフめん、けんちんうどん汁) ジョア(マスカット) いわしフライ かり大豆	ソフめん ごま油 油	ジョア(マスカット) 豆腐 油揚げ いわしフライ 炒り大豆	大根 にんじん ほうれん草 こんにゃく ごぼう	かつおだし こんぶだし しょうゆ みりん ざらめ 塩 三温糖 酒	643kcal/28.7g 15.8g/3.3g	849kcal/35.4g 19.9g/4.1g
4 金	ごはん 牛乳 みそカツ コールスローサラダ わかめのみそ汁	米 でんぶん 油 マヨネーズ	牛乳 わかめ 豆腐 ポークカツ	たまねぎ キャベツ にんじん コーン	かつおだし こんぶだし 赤みそ 白みそ 酒 ざらめ みりん こしょう	626kcal/20.8g 21.5g/2.8g	836kcal/26.8g 27.1g/3.4g
7 月	ごはん 牛乳 鶏のBBQソース炒め 白菜と油揚げのみそ汁	米 油 でんぶん	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	たまねぎ にんじん 白菜 にんにく	ケチャップ ウスターソース しょうゆ 三温糖 白みそ 塩 かつおだし いりこだし 赤みそ	574kcal/27.2g 14.2g/2.2g	747kcal/34.2g 16.4g/2.9g
8 火	コッペパン 牛乳 豆カレー オムレツ	コッペパン じゃがいも 油 カレールウ	牛乳 鶏ひき肉 ひよこ豆 オムレツ 青えんどう豆 大豆 ギドニービーンズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト 炒め玉ねぎ	ケチャップ カレー粉 ウスターソース	601kcal/28.5g 24g/3g	778kcal/35.9g 29.2g/3.6g
9 水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草の磯和え たまねぎのみそ汁	米 ごま ごま油 じゃがいも	牛乳 さばのみそ煮 刻みのり 油揚げ わかめ 豆腐	ほうれん草 もやし たまねぎ にんじん	しょうゆ こんぶだし かつおだし 白みそ 赤みそ	593kcal/26.1g 17.9g/2.3g	786kcal/33.8g 21.7g/2.8g
10 木	ミートソーススパゲティ(ソフめん、ミートソース) 牛乳 ヨーグルトあえ	ソフめん 油 ナタデココ	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく トマト みかん りんご	ケチャップ 三温糖 コンソメ 塩 こしょう グラニュー糖	665kcal/28.3g 15.1g/2g	883kcal/36.8g 17.7g/2.4g
11 金	建国記念の日						
14 月	ごはん ジョア(ストロベリー) 鶏肉のハヤシソース バナナケーキ	米 じゃがいも ハヤシルウ 油 ホットケーキ粉 デミグラスソース	ジョア(ストロベリー) 鶏肉	たまねぎ トマト 炒め玉ねぎ バナナ	ケチャップ ウスターソース コンソメ 三温糖	614kcal/21.6g 9.5g/2.1g	816kcal/27.8g 12.6g/2.6g
15 火	黒パン 牛乳 コーンスープ バジルチキン キャベツと人参のソテー	黒パン ホイルウ	牛乳 スキムミルク バジルチキン	コーン たまねぎ キャベツ にんじん コーンクリーム	コンソメ こしょう 塩	631kcal/26.4g 21.2g/2.7g	819kcal/32.5g 24.2g/3.7g
16 水	ごはん 牛乳 チキン南蛮 大根のみそ汁	米 油 でんぶん タルタルソース	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 油揚げ	たまねぎ にんじん 大根	酒 塩 こしょう かつおだし ざらめ しょうゆ こんぶだし 赤みそ 白みそ	640kcal/26.7g 20.3g/2.4g	839kcal/34.2g 24.3g/3.0g
17 木	みそラーメン(ホットラーメン、みそラーメンスーフ) 牛乳 チジミ	ホットラーメン 油 小麦粉 ごま油 ラー油	牛乳 鶏ひき肉	キャベツ たまねぎ コーン チンゲン菜 にんにく しょうが にんじん にら ねぎ	みそラーメンスーフ かつおだし 塩 しょうゆ 三温糖	637kcal/26.2g 17.1g/2.9g	847kcal/33.6g 20.5g/3.9g
18 金	わかめごはん 牛乳 かまぼこグラタン 鶏肉入りみそ汁	米 油 米粉 じゃがいも ごま油	わかめごはんの素 牛乳 かまぼこ 豆腐 かつお節 豆乳 鶏肉 チーズ 油揚げ 白いんげん豆	にら キャベツ しょうが にんじん たまねぎ	かつおだし 白みそ 赤みそ みりん	584kcal/26.2g 18.3g/2.2g	762kcal/32.7g 21.9g/2.8g
21 月	ごはん 牛乳 アジフライ 納豆あえ 白菜のしょうが汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	米 油 ごま油 でんぶん	牛乳 アジフライ ひきわり納豆 鶏ひき肉	にんじん 大根 たまねぎ 白菜 えのきたけ しょうが	しょうゆ かつおだし ざらめ みりん	641kcal/23g 20.7g/1.7g	808kcal/26.0g 24.2g/1.9g
22 火	きなこ揚げパン 牛乳 野菜のマヨネーズサラダ 豆腐の中華スープ	コッペパン 油 マヨネーズ ごま油 でんぶん	きなこ 牛乳 鶏ささみ 豆腐 豚肉	キャベツ にんじん 白菜 たまねぎ コーン	グラニュー糖 塩 粒マスタード 三温糖 中華スープ 酒 しょうゆ こしょう	603kcal/23.5g 25.2g/2.6g	816kcal/30.7g 33.2g/3.7g
23 水	天皇誕生日						
24 木	カレーうどん(ソフめん、カレーうどん汁) 牛乳 蒸ししゅうまい	ソフめん 油 カレールウ でんぶん	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ しゅうまい	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	かつおだし 酒 みりん しょうゆ カレー粉	725kcal/30.1g 21.9g/3.2g	925kcal/36.9g 25.3g/3.8g
25 金	ガパオライス(ごはん、ガパオライスの具) 牛乳 中華卵スープ	米 油 でんぶん ごま油	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート 卵 豆腐	ピーマン 赤パプリカ たまねぎ にんにく 干しいたけ にんじん	オイスターソース 酒 しょうゆ 三温糖 塩 中華スープ こしょう 鶏だし	609kcal/25.2g 17.4g/2.4g	791kcal/31.5g 20.3g/3.2g
28 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 もやしのナムル	米 ごま油 でんぶん ラー油	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート 豆腐	たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし ほうれん草 にんじん	中華スープ コチュジャン テンパシジャン 赤みそ 塩 三温糖 酢 しょうゆ	615kcal/23.8g 17.4g/2.5g	806kcal/29.4g 20.9g/3.2g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。

※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。

※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

2月献立ひとくちメモ

令和4年2月 二宮町学校給食センター

日曜	献立	ひとくちメモ
1 火	コッペパン 牛乳 鶏と豆の煮込み ブロッコリーサラダ	コッペパンは、小さくちぎって、よく噛んで食べてください。1月に二宮町の菜の花が給食に登場しましたが、ブロッコリーも菜の花と同じようにお花のつぼみの所を食べます。
2 水	二宮小学校 希望献立	
3 木	けんちんうどん(ソフトめん、けんちんうどん汁) ジョア(マスカット) いわしフライ カリカリ大豆	今日は節分献立です。いわしフライは骨が入っていることがあるのでよく噛んで気を付けて食べて下さい。
4 金	ごはん 牛乳 みそかつ コールスローサラダ わかめのみそ汁	今日のみそかつに使用しているのは赤みそです。愛知の郷土料理であるみそかつに使用される赤みそは八丁みそと呼ばれていて、これも愛知県の特産品です。
7 月	ごはん 牛乳 鶏のBBQソース炒め 白菜と油揚げのみそ汁	今日は旬の白菜のみそ汁の中に入れました。旬の時期は一番その野菜が美味しく食べられる時期です。旬の食材を知って積極的に食べてみて下さい。
8 火	コッペパン 牛乳 豆カレー オムレツ	今日の豆カレーにはギドニービーンズとひよこ豆と青えんどう豆と大豆が入っています。ひよこの形に似ているひよこ豆はどれだかわかりますか？コッペパンは、小さくちぎって、よく噛んで食べてください。
9 水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草の磯和え たまねぎのみそ汁	ほうれん草の磯和えには刻みのりを使用しています。刻みのりの他に今日はごまも入れてみました。
10 木	ミートソーススパゲティ(ソフトめん、ミートソース) 牛乳 ヨーグルトあえ	今日のミートソーススパゲティにはたまねぎ・人参・トマトと野菜が合計で275kg使用されています。
11 金	建国記念の日	
14 月	ごはん ジョア(ストロベリー) 鶏肉のハヤシソース パナナケーキ	今日はバレンタインなので給食センターでもバナナケーキを手作りしてみました。調理員さん達の思いのこもった給食を美味しく食べて下さい。
15 火	黒パン 牛乳 コーンスープ バジルチキン キャベツと人参のソテー	コーンスープにはコーンがたっぷり全部で47kg入っています。寒い季節ですが、コーンスープを飲んで身体を温めて下さい。黒パンは、小さくちぎって、よく噛んで食べて下さい。
16 水	ごはん 牛乳 チキン南蛮 大根のみそ汁	今日のチキン南蛮はしょうゆベースの味付けにして少し和風にしてみました。
17 木	みそラーメン(ホットラーメン、みそラーメン) 牛乳 チジミ	今日のチジミは給食センターで手作りしました。野菜を生地の中に混ぜて鉄板に流して焼きました。調理員さんが頑張って作ってくれましたよ。
18 金	わかめごはん 牛乳 かまぼこグラタン 鶏肉入りみそ汁	今日はかまぼこを使用したグラタンにしました。給食センターで頑張って焼きました。和風な味付けでかまぼこよく合うと思います。味わって食べてみて下さい。
21 月	ごはん 牛乳 アジフライ 納豆あえ 白菜のしょうが汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	今日はかみかみ献立の日です。よく噛めるように納豆あえに根菜を使用しました。家で納豆を食べるときに冷凍野菜を使用したりして、お家でもパワーアップしたごはんにしてみてください。
22 火	きなこ揚げパン 牛乳 野菜のマヨマスタードサラダ 豆腐の中華スープ	きなこ揚げパンは、小さくちぎってよく噛んで食べてください。
23 水	天皇誕生日	
24 木	カレーうどん(ソフトめん、カレーうどん汁) 牛乳 蒸ししゅうまい	カレー味はごはんにも麺にもパンにも合いますが、今日はカレーうどんにしました。寒い季節に負けないようにカレーうどんを食べて身体を温めて下さい。
25 金	ガパオライス(ごはん、ガパオライスの具) 牛乳 中華卵スープ	卵スープの卵はスープにでんぷんでとろみをつけてから卵を回し入れるときれいにできやすいですよ。
28 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 もやしのナムル	今日は麻婆豆腐です。テンメンジャンを使って甘めの味付けにしています。コチュジャンは辛みのある調味料ですよ。