

2月の学校給食献立表

千曲市第2学校給食センター
TEL026-275-0365 FAX026-261-4740

日	曜	献立名	食品の種類とはたらき						栄養価(小学校)		栄養価(中学校)		欠食の学校	
			お か す		食品の種類とはたらき		はたらき		エネルギー	脂質	エネルギー	脂質		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	食塩相当量	たんぱく質	食塩相当量		
2月	麦ごはん	鶏ごぼうスープ いわしのしょうが煮(魚) おかかあえ 節分豆	とりにく いわし かつおぶし だいす	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう・たまねぎ はくさい・もやし キャベツ	むぎごはん	あぶら	エネルギー 567	脂質 18.3	エネルギー 705	脂質 20.5		
3日	火	コッペパン	ラビオリスープ 野菜コロッケ フルーツヨーグルトあえ		ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん もやし みかん パイナップル	コッペパン ラビオリ・さとう やさいコロッケ カクテルゼリー	あぶら	エネルギー 656	脂質 20.8	エネルギー 799	脂質 24.1		
4日	水	麦ごはん	さつまいも汁 和風ハンバーグ かおり粉あえ	ちくわ みそ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん・ごぼう キャベツ・きゅうり	むぎごはん さつまいも こんにゃく	あぶら	エネルギー 602	脂質 18.1	エネルギー 771	脂質 21.4		
5日	木	麦ごはん	ワンタンスープ ちくわの蒲焼き(2こ) パンパンジーサラダ	とりにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ・もやし きゅうり	むぎごはん こめワンタン かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 623	脂質 20.3	エネルギー 792	脂質 23.6		
6日	金	麦ごはん	わかめとふのみそ汁 焼き鳥丼の具(卵入り) もやしの中華あえ	みそ たまご とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ・もやし きゅうり	むぎごはん ふ さとう みずあめ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 541	脂質 15.5	エネルギー 706	脂質 19.0	
9日	月	麦ごはん	春雨スープ 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 糸寒天サラダ	かまぼこ とりにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん たまねぎ・もやし キャベツ・きゅうり	むぎごはん はるさめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 612	脂質 19.0	エネルギー 764	脂質 21.4		
10日	火	コッペパン	せん切り野菜のスープ チリコンカン チョレギサラダ	ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう のり	にんじん たまねぎ・もやし にんにく・きゅうり キャベツ	コッペパン かたくりこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	エネルギー 561	脂質 19.0	エネルギー 709	脂質 23.7	更級小	
12日	木	麦ごはん	すいとん汁 ソースほきフライ(魚) コーンサラダ	とりにく みそ ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい・コーン キャベツ・きゅうり	むぎごはん すいとん さとう	あぶら	エネルギー 569	脂質 16.1	エネルギー 714	脂質 17.8		
13日	金	麦ごはん	じゃが芋のみそ汁 焼いてメンチカツ ごまあえ しょうゆ豆	みそ メンチカツ しょうゆまめ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	むぎごはん じゃがいも さとう	ごま	エネルギー 578	脂質 22.2	エネルギー 705	脂質 23.2		
16日	月	麦ごはん	どさんこ汁 凍り豆腐の肉みそかけ ゆかりあえ	とりにく みそ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん コーン・たまねぎ はくさい・キャベツ きゅうり・だいこん	むぎごはん じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 600	脂質 17.0	エネルギー 750	脂質 19.0		
17日	火	コッペパン	クリームシチュー 焼きロングウインナー 海藻サラダ	とりにく チキンウィンナー	ぎゅうにゅう なまクリーム かいそう	にんじん たまねぎ・はくさい キャベツ・きゅうり	コッペパン マカロニ さとう	あぶら バター ごまあぶら	エネルギー 677	脂質 27.4	エネルギー 804	脂質 30.8		
18日	水	麦ごはん	中華風卵スープ 肉団子の甘酢がらめ もやしのナムル	たまご ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ・はくさい コーン もやし・きゅうり	むぎごはん はるさめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 624	脂質 22.6	エネルギー 777	脂質 25.8		
19日	木	麦ごはん	キムチ汁 肉しゅうまい(2こ) 春雨サラダ	ぶたにく みそ にくしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく・えのきたけ はくさいキムチ はくさい キャベツ・きゅうり	むぎごはん トック はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 622	脂質 18.1	エネルギー 751	脂質 19.0		
20日	金	麦ごはん	凍り豆腐のみそ汁 ホキののり塩揚げ(魚) 切り干し大根煮	みそ こおりどうふ ホキ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん はくさい・たまねぎ きりぼしだいこん	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら	エネルギー 599	脂質 19.8	エネルギー 752	脂質 22.2	上山田小	
24日	火	コッペパン	もやしのスープ ささみのレモンあえ ポテトサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ・コーン もやし レモンかじゅう きゅうり	コッペパン かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら ノンエックマヨネーズ	エネルギー 681	脂質 26.3	エネルギー 826	脂質 30.6		
25日	水	麦ごはん	きのこチキンのカレー パゲッティ デコボン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんにく・しょうが たまねぎ・ぶなしめじ エリンギ・りんご・キャベツ きゅうり・コーン・デコボン	むぎごはん じゃがいも スパゲッティ	あぶら	エネルギー 639	脂質 16.2	エネルギー 831	脂質 19.5		
26日	木	麦ごはん	花のすまし汁 ポテトとお米のささみカツ 菜の花あえ(卵入り)	かまぼこ ささみカツ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん えのきたけ はくさい・キャベツ	むぎごはん さとう	あぶら ごま	エネルギー 535	脂質 15.5	エネルギー 703	脂質 18.7		
27日	金	麦ごはん	大根と油揚げのみそ汁 シルバーの西京焼き(魚) 磯香あえ	あぶらあげ みそ シルバー	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん だいこん・たまねぎ もやし・キャベツ	むぎごはん さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 525	脂質 15.6	エネルギー 707	脂質 18.1		

今月の千曲市産【オーガニック野菜】は
ごまあえの 小松菜・チンゲンサイ です。