

# 2月 の学校給食献立表

千曲市第二学校給食センター  
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)	
		お	か	血や肉になるもの (赤)		体の調子をよくするもの (緑)		はたらきかたや体温になるもの (黄)		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	麦ごはん	鶏ごぼうスープ いかのしょうが揚げ さつまいもとひじきの煮物	とりにく いか さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごぼう・えのきたけ たまねぎ・はくさい しょうが・えだまめ	むぎごはん さとう・こんにやく かたくりこ さつまいも	あぶら	579	16	726	18
2	木	麦ごはん	じゃがいものそぼろ煮 厚焼たまごおろしだれかけ 昆布あえ	とりにく あつやきたまご	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん いんげん	しょうが・たまねぎ ほししいたけ だいこん・かぶ キャベツ	むぎごはん じゃがいも しらたき・さとう かたくりこ	あぶら	577	15	724	17
3	金	麦ごはん	凍り豆腐と玉ねぎのみそ汁 いわしの蒲焼き おかかあえ 節分豆 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">節分献立</span>	みそ こおりどうふ いわし・だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ はくさい・もやし キャベツ	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ごま	614	20	759	22
6	月	麦ごはん	わかめと豆腐のみそ汁 ハンバーグデミグラスソース 大根とツナのサラダ	どうふ・みそ ハンバーグ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ・はくさい ながねぎ・だいこん きゅうり・キャベツ	むぎごはん さとう	あぶら	590	20	753	23
7	火	丸パン	卵スープ 鶏肉のカレーマヨソース 糸寒天サラダ	かまぼこ たまご とりにく	ぎゅうにゅう いとかんてん	にんじん	たまねぎ・コーン レモンかじゅう キャベツ・きゅうり	まるパン かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま ごまあぶら	667	27	813	31
8	水	麦ごはん	白菜と肉団子のスープ ほきのチリソース バンバンジーサラダ	ミートボール ホキ・みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・キャベツ ぶなしめじ はくさい・ながねぎ もやし・きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま(ねり)	638	22	795	25
9	木	麦ごはん	うすくず汁 厚揚げの人参みそがけ 磯香あえ	とりにく みそ あつあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ えのきたけ・もやし キャベツ	むぎごはん じゃがいも はるさめ・さとう かたくりこ	ごまあぶら	582	18	752	23
10	金	麦ごはん	豚汁 ししゃもの南蛮漬(2び) 切り干し大根煮	ぶたにく どうふ・みそ さつまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん いんげん	ごぼう・たまねぎ だいこん・ながねぎ きりほしだいこん	むぎごはん こんにやく じゃがいも かたくりこ・さとう	あぶら	649	21	812	24
13	月	麦ごはん	吉野汁 さばの竜田揚げ コーンサラダ 豆乳プリン	とりにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えのきたけ はくさい・コーン キャベツ・きゅうり	むぎごはん かたくりこ さとう とうにゅうプリン	あぶら	697	27	843	30
14	火	コッペパン	コーンポタージュ 焼きロングウィンナー 春雨サラダ コーヒー牛乳の素	ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ・コーン キャベツ きゅうり	こむぎこ はるさめ・さとう かたくりこ ミルメーク	バター ごまあぶら	756	30	920	36
15	水	麦ごはん	辛味豆腐汁 ソースほっけフライ もやしのナムル	ぶたにく どうふ・みそ ほっけ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ・もやし キャベツ・だいこん きゅうり	むぎごはん こむぎこ パンこ・さとう ちゅうざらとう	ごまあぶら あぶら ごま	653	22	801	25
16	木	麦ごはん	押し麦入り野菜スープ 三色そぼろ かんぺい(柑橘類)	とりにく たまご だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん パセリ	キャベツ たまねぎ しょうが かんぺい	むぎごはん おしむぎ さとう	あぶら	558	13	698	14
17	金	麦ごはん	ワンタンスープ ヤンニョムチキン グリーンサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・もやし キャベツ・きゅうり えだまめ	むぎごはん ワンタン かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	650	23	813	26
20	月	麦ごはん	豆腐の中華煮 かにしゅうまい(2コ) もやしの中華あえ	ぶたにく どうふ かにしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが・たまねぎ たけのこ・きゅうり ほししいたけ・もやし はくさい・ながねぎ	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	606	19	738	20
21	火	アップルパン	ポトフ ささみのレモンあえ こんにやくサラダ	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり・コーン たまねぎ・だいこん キャベツ レモンかじゅう	コッペパン じゃがいも かたくりこ こんにやく・さとう	あぶら ごまあぶら	724	26	887	30
22	水	麦ごはん	みそけんちん汁 シルバーの西京焼き ブロッコリーサラダ	とりにく どうふ・みそ シルバー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	ごぼう・だいこん ながねぎ・キャベツ	むぎごはん こんにやく じゃがいも さとう	ごまあぶら あぶら ノンエッグマヨネーズ	604	22	758	24
24	金	麦ごはん	チキンカレー 福神漬け和え デコボン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく・たまねぎ りんご・キャベツ きゅうり・デコボン ふくじんづけ	むぎごはん じゃがいも	あぶら	627	15	781	17
27	月	麦ごはん	寄せ鍋汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 かおり粉あえ	とりにく かまぼこ どうふ こおりどうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	ぶなしめじ はくさい・ながねぎ かぶ・キャベツ	むぎごはん しらたき さとう かたくりこ	あぶら	632	20	793	23
28	火	コッペパン	クリームシチュー オムレツマトソースかけ ひじきのサラダ	とりにく オムレツ ツナ	ぎゅうにゅう ひじき なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ ぶなしめじ はくさい・キャベツ コーン	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら バター	685	28	830	32