



# 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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
			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			
2	月	麦ご飯 牛乳 みそおでん ごまじゃこ和え 節分豆	鶏肉 ちくわ 厚揚げ うずら卵 味噌	牛乳 昆布 しらす干し	人参 小松菜	大根 キャベツ もやし	米 麦 里芋 こんにやく 砂糖 砂糖 砂糖		714	28.2	18.1
3	火	ご飯 牛乳 いわしかりかりフライ 切り干し大根の煮物 もずく汁	いわし 豚肉 豆腐	牛乳	人参 いんげん 人参 葱	生姜 干切大根 椎茸 玉葱 えのき	米 じゃが芋 水飴 でん粉 パン粉 玄米粉 砂糖	油	822	28.5	26.1
4	水	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	高野豆腐 鶏肉 かまぼこ 卵 豚肉	しらす干し 牛乳	小松菜	玉葱 枝豆 ごぼう 筍 えのき	米 砂糖	油 ごま油	705	31.9	19.6
5	木	地産地消の日 ご飯 牛乳 芋煮 <b>大豆とツナの和えもの</b>	牛肉 <b>大豆 ツナ</b>	牛乳	人参 人参	ごぼう まいたけ しめじ 深葱 キャベツ レモン汁	米 里芋 こんにやく 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ		752	23.4	24.7
6	金	イタリア料理 ワンローフパン りんごジャム 牛乳 スパゲティミートソース コーンサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト 人参	にんにく 玉葱 しめじ コーン キャベツ	パン ジャム スパゲティ 砂糖 油	油	734	26.1	20.9
9	月	ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル 中華スープ	鶏肉 豚肉	牛乳	小松菜 人参 葱	にんにく 生姜 もやし 玉葱 えのき	米 小麦粉 でん粉 はちみつ 砂糖 砂糖	油 ごま油	752	27.9	20.8
10	火	ご飯 牛乳 煮魚 ごま和え 冬野菜の味噌汁	さば 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人参 葱	生姜 もやし 白菜 大根	米 砂糖	油 白ごま	799	29.1	30.9
11	水	* 建国記念の日 *									
12	木	カレーライス 牛乳 大根サラダ	鶏肉 レンズ豆 ハム	牛乳	人参	玉葱 りんご 大根 玉葱	米 麦 じゃが芋 砂糖	カレールウ 油	728	24.7	17.1
13	金	照り焼きハンバーグサンド 牛乳 根菜のミネストローネ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 人参 トマト パセリ	玉葱 キャベツ 玉葱 大根 ごぼう 蓮根	パン 砂糖 でん粉 じゃが芋 押麦	ノンエッグマヨネーズ	734	28.4	29.6
16	月	赤飯 牛乳 いわしのみぞれ煮 おひたし けんちん汁	小豆 いわし かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	人参 人参 葱	大根 もやし ごぼう	米 もち米 砂糖 でん粉	黒ごま	717	27.8	21.5
17	火	ご飯 牛乳 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ いよかん	鶏肉 ベーコン	牛乳	トマト 人参 パセリ	キャベツ 玉葱 深葱 玉葱 セロリ いよかん	米 油 じゃが芋		716	25.3	15.5
18	水	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	鶏肉 ししゃも 豆腐 油揚げ 味噌	ひじき 牛乳	人参 人参 葱	枝豆 キャベツ レモン汁 玉葱	米 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉	油	734	24.9	25.4
19	木	麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐 中華和え コッペパン	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 味噌 赤味噌	牛乳	葱 人参 人参	筍 玉葱 生姜 にんにく 椎茸 もやし コーン	米 麦 でん粉 砂糖 砂糖	油 白ごま ごま油	745	30.9	20.9
20	金	地産地消の日 牛乳 ビーフシチュー アメリカンサラダ いちご	牛肉	牛乳	人参 人参	玉葱 しめじ キャベツ コーン いちご	パン じゃが芋 小麦粉 じゃが芋	油 バター アーモンド 油	762	29.9	29.2
23	月	* 天皇誕生日 *									
24	火	郷土料理 麦ご飯 牛乳 茎わかめの煮物 <b>団子汁</b>	牛肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 茎わかめ	人参 葱	大根 白菜 ごぼう	米 麦 こんにやく 砂糖	白ごま 油	702	23.6	16.0
25	水	ゆかりご飯 牛乳 ちゃんどん 切り干し大根の和え物	豚肉 あさり 天ぷら	牛乳	しそ 人参 葱 小松菜	キャベツ 切り干し大根	米 うどん 砂糖	油 ごま油	707	23.9	16.0
26	木	地産地消の日 ご飯 牛乳 いわしの梅煮 <b>五目豆</b> のっぺい汁	いわし <b>大豆</b> 厚揚げ	牛乳	人参 いんげん 人参 葱	梅 ごぼう 大根	米 砂糖 でん粉 こんにやく 砂糖	油	733	26.8	21.0
27	金	揚げパン 牛乳 ラビオリスープ ツナサラダ	きな粉 豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	人参 人参	玉葱 セロリ キャベツ コーン レモン汁	パン 黒砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖	油	730	29.2	29.1

※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5日(木)、26日(木)の大豆、20日(金)のいちごは、八女市の地産地消の取り組みとしていただいています。

※2月6日(金)の献立は、冬季オリンピック開催にちなんだ献立です。