



2020年 2月分献立表



邑楽町立学校給食センター

日	曜	献立名	体をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー	たんぱく質	脂質	
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	Kcal	g	g	
3	月	ご飯 福豆 牛乳	いわしのおかか煮 のっぺい汁 磯和え	いわし	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ	ご飯	ごま	669	29.0	18.3
				豆腐 福豆	素干しのり	小松菜	しいたけ キャベツ	里いも	ごま油	823	35.7	21.4
4	火	パーカーハウス 牛乳	キャベツメンチカツの ポトフ ほうれん草とツナのサラダ	ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ	パン	油	699	23.7	33.4
				ツナ		ほうれん草	かぶ 玉ねぎ	じゃがいも	マヨネーズ	891	29.6	42.5
5	水	酢飯 手巻きのり 牛乳	納豆 玉子焼き(1・2・3) れんこんのきんぴら 白菜と油揚げのみそ汁	納豆 竹輪	牛乳	にんじん	れんこん 玉ねぎ	酢飯	ごま	688	25.7	17.8
				卵 ぶた肉	焼きのり		だいこん はくさい	砂糖	ごま油	841	31.3	20.5
6	木	ご飯 牛乳	チンジャオロースー ブロッコリーの中巻和え 春雨スープ	ぶた肉	牛乳	ピーマン にんじん	たけのこ しいたけ	ご飯 砂糖	油	647	27.1	16.5
				豆腐		ブロッコリー	ねぎ はくさい	片栗粉	ごま	796	32.9	19.1
7	金	ココア揚げパン ヨーグルト 牛乳	アーモンドサラダ ABC スープ	ベーコン	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	パン ココア	油	630	23.8	23.0
				うずら卵	チーズ	ほうれん草	きゅうり コーン	マカロニ	ドレッシング	762	28.2	27.7
10	月	わかめご飯 牛乳	黄金煮 ツナと小松菜の辛味和え 黄桃	生揚げ	牛乳	にんじん	きゅうり 玉ねぎ	ご飯 砂糖	油 ごま	683	23.8	17.4
				ぶた肉	わかめ	小松菜	こんにゃく	じゃがいも	ごま油	852	29.0	20.3
12	水	ご飯 牛乳	鯖の西京焼き 五目きんぴら ふわふわスープ	鯖 さつま揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう 玉ねぎ	ご飯	油	666	30.8	18.6
				油揚げ はんぺん		みつば	こんにゃく	砂糖	ごま	876	37.6	21.7
13	木	ご飯 牛乳	厚焼き玉子 大根としらたきのピリ辛炒め みそ味ワンタン	ぶた肉	牛乳	小松菜	だいこん しらたき	ご飯	ごま	654	24.7	17.9
				なると		にんじん	キャベツ もやし ねぎ	砂糖	ごま油	800	29.5	20.9
14	金	パックうどん 発酵乳	カレー南蛮うどんの汁 ポテトコロッケ そくせき漬け	ぶた肉	発酵乳	にんじん	ねぎ しいたけ	うどん	油	585	22.4	13.1
							はくさい 玉ねぎ	じゃがいも	パン粉 小麦粉	709	26.9	16.6
17	月	ご飯 牛乳	マーボー豆腐 春雨サラダ 上州ぎょうざ(2・2・3)	豆腐	牛乳	にんじん	ねぎ エリンギ コーン	ご飯 砂糖	ごま油	689	23.3	19.5
				ぶた肉		にら	キャベツ 玉ねぎ きゅうり	片栗粉 春雨	ドレッシング	893	29.2	23.6
18	火	ナン 牛乳	キーマカレー ココロサラダ 清見オレンジ	とり肉	牛乳	にんじん	グリピース プルーン コーン	ナン	油	625	24.1	24.0
				おから	ヨーグルト	トマト	えだまめ 玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも	バター	789	29.9	30.1
19	水	ご飯 牛乳	さばの塩焼き 五目ひじき ほうれん草のみそ汁	さば 大豆	牛乳	にんじん	しいたけ こんにゃく	ご飯	油	656	28.7	20.2
				油揚げ みそ	ひじき	ほうれん草	だいこん ねぎ	砂糖	油	792	34.4	23.4
20	木	ご飯 牛乳	こぎつねご飯の具 お魚サラダ 野菜たっぷりみそ汁	とり肉 みそ	牛乳	にんじん	ごぼう しいたけ 玉ねぎ	ご飯	油	652	24.3	19.6
				油揚げ	わかめ	小松菜	しょうが キャベツ	砂糖	油	791	28.8	23.1
21	金	チョコチップパン 牛乳	大豆のミートソースパゲッティ チーズサラダ デコボン	ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	パン	ドレッシング	701	24.6	23.9
				おから	チーズ	ピーマン	こんにゃく 玉ねぎ	スパゲッティ	オリーブ油	862	29.8	29.0
25	火	小麦ブランコッペ 牛乳	白菜のクリームスープ 味付き肉だんご(2・2・3) ヨーグルト和え	ハム	牛乳 チーズ	ほうれん草	たまねぎ エリンギ	パン	油	611	22.3	21.3
				いんげんまめ	生クリーム		はくさい もも		油	770	27.8	26.2
26	水	ご飯 牛乳	さんまの紅葉煮 筑前煮 かきたま汁	さんま 卵	牛乳	にんじん	ごぼう 玉ねぎ だいこん	ご飯 砂糖	油	671	24.5	21.4
				とり肉		ほうれん草	れんこん たけのこ	里いも	油	848	30.1	25.4
27	木	ご飯 牛乳	チキンカレー 海そうサラダ はるか	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ コーンきゅうり	ご飯	油	665	21.3	16.7
					まわかめ とさかのり		こんにゃく 玉ねぎ しょうが	じゃがいも	ドレッシング	829	25.7	18.6
28	金	メロンパン 牛乳	とり肉の唐揚げ(2・2・2) コーンポタージュ シーザーサラダ	いんげんまめ	牛乳	パセリ	コーン キャベツ	パン 片栗粉	油	717	28.9	31.8
				とり肉	生クリーム	にんじん	きゅうり 玉ねぎ	クルトン	ドレッシング	839	32.0	36.2

◎・・・小中パックソース 幼・・・ポトルソース

※都合により献立および食材料を変更する場合がありますのでご了承ください。

※お米はすべて邑楽町産を使用しています。

※太字は邑楽町産のものを使用予定です。

上段：小学校

下段：中学校

・・・立春・・・

立春は二十四節季の一つで、この日から春が始まるとされた日です。毎年2月4日ごろにあたります。またこの日以降初めて吹く

強い南風を「春一番」といいます。旧暦では1年の始まりと考えられ、立春を基準にして色々な節目の日が決められました。

立春の前日が「節分」です。

