



2月よていこんだてひょう



月目標

・よくかんで食べよう

中野市南部学校給食センター
TEL 0269-22-3555
FAX 0269-23-1223

日	曜	主食	牛乳	お か す	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える	黄色の食品 働く力になる	おもな栄養価				れんらく
								たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質	
1	木	食パン		ポテトスープ かまぼこのマヨネーズ焼き(2こ) もやしとコーンのサラダ いちごマーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン かまぼこ	たまねぎ・にんじん・キャベツ パセリ・もやし・きゅうり ホールコーン	しょくパン じゃがいも・ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ さとう・いちごマーガリン	744	284	250	4.9	
2	金	ごはん		豆腐のみそ汁 いわしのかば焼き ツナと切り干し大根のあえもの 福豆	ぎゅうにゅう とうふ・わかめ・みそ いわし・ツナ ぶくまめ	たまねぎ・だいこん・えのきだけ ながねぎ・しょうが きりぼしだいこん・キャベツ にんじん・ほうれんそう	ごはん でんぷん・さとう ひまわりあぶら	738 834	306 333	24.1 26.5	2.5 2.8	★節分献立 日野小災害
5	月	ごはん		麻婆豆腐 しょうろんぼう(2こ) もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・しょうろんぼう わかめ	たまねぎ・にんじん・エリンギ にんにく・たけのこ・にら ながねぎ・もやし・きゅうり	ごはん さとう・でんぷん ごまあぶら ひまわりあぶら	729 787	299 324	21.9 23.3	2.4 2.6	
6	火	丸パン		チンゲン菜のスープ チキンカツ ブロッコリーとハムのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく・ひとかまぼこ とうふ・チキンカツ ポークハム	たまねぎ・にんじん・えのきだけ チンゲンサイ・ブロッコリー キャベツ・きゅうり ホールコーン	まるパン ひまわりあぶら	721 809	38.4 45.9	23.2 31.0	3.5 4.0	★前期試験 応募献立
7	水	ごはん		じゃが芋のそぼろ煮 ししゃもの南蛮漬(2尾) なめだけあえ	ぎゅうにゅう とりにく・ごりとうふ こもらししゃも・わかめ	しょうが・たまねぎ・にんじん ごんにく・ながねぎ キャベツ・ごまつな・なめだけ	ごはん ひまわりあぶら じゃがいも・さとう でんぷん	646 704	25.4 27.1	17.0 17.8	2.8 3.1	南宮中3年災害
8	木	コッパン		たまごスープ チリコンカン だいこん大根サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・たまご ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・えのきだけ チンゲンサイ・にんにく だいこん・もやし・きゅうり ホールコーン	コッパン ひまわりあぶら でんぷん・ごめこ やさしいはいドレッシング	695 786	34.3 37.1	17.8 22.8	3.8 4.2	
9	金	ごはん		ポークカレー ツナサラダ いよかん(1/4こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく・ツナ かいそう	ごんにく・たまねぎ・にんじん ずりおろしりんご・いよかん キャベツ・きゅうり・だいこん レモンがじゅう	ごはん ひまわりあぶら じゃがいも・さとう	650 725	21.1 23.1	15.9 17.8	1.8 2.3	
13	火	黒糖パン		鶏肉と白菜のスープ 洋風卵焼き 春雨サラダ	ぎゅうにゅう とりにく・なるたまき ようふうたまごやき ポークハム	たまねぎ・にんじん・えのきだけ はくさい・ながねぎ キャベツ・きゅうり	こくとうパン さとう・でんぷん はるさめ・ごまあぶら	684 759	25.5 29.2	19.5 19.9	3.6 4.1	
14	水	わかめごはん		凍り豆腐のみそ汁 鶏肉とさつま芋の甘酢あん 磯香あえ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ごりとうふ・みそ とりにく・きざみのり	たまねぎ・だいこん・にんじん えのきだけ・ながねぎ・しょうが グリーンピース・はくさい ほうれんそう・もやし	わかめごはん でんぷん・さつまいも ひまわりあぶら・さとう ガトーショコラ	747 808	27.1 26.2	19.8 20.1	3.6 4.1	
15	木	コッパン		ブロッコリーのクリームシチュー ごんにゃく海藻サラダ 中野市のいちご(2こ)	ぎゅうにゅう とりにく・スキムミルク なまクリーム・かいそう	たまねぎ・にんじん・ホールコーン コーンペースト・ブロッコリー だいこん・キャベツ・きゅうり いちご・サラダごんにゃく	コッパン ひまわりあぶら じゃがいも	687 788	27.0 29.0	21.4 23.4	2.7 3.3	南宮中3年災害
16	金	ごはん		みそけんちん汁 さばのごまだれかけ 五目きんぴら	ぎゅうにゅう とりにく・とうふ・みそ さば・ぶたにく さつまあげ	にんじん・だいこん・しめじ ごんにゃく・ながねぎ ごぼう・つぎこん・さやいんげん	ごはん ひまわりあぶら さといも・さとう すりごま・でんぷん	706 749	34.1 35.6	21.0 21.7	2.8 3.0	
19	月	ごはん		きのこ汁 にじませるのガーリックソース 大根の和風サラダ	ぎゅうにゅう とうふ・みそ にじませず・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・えのきだけ エリンギ・なめこ・ながねぎ しょうが・にんにく・だいこん キャベツ・きゅうり	ごはん ひまわりあぶら さとう・でんぷん	584 676	26.5 30.5	14.0 18.2	2.2 2.7	★食育の日献立
20	火	丸パン		野菜スープ タンドリーチキン あのだいず 鷹大豆入りポテトサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン・とりにく ヨーグルト・あのだいず	たまねぎ・にんじん・エリンギ キャベツ・しょうが・にんにく きゅうり・ホールコーン	まるパン シェルマカロニ さいのめポテト ノンエッグマヨネーズ	681 791	33.8 39.7	22.7 25.4	3.1 3.8	
21	水	ごはん		のっぺい汁 シルバーのみそだれ キャベツの香りあえ	ぎゅうにゅう とりにく・かまぼこ とうふ・シルバー・みそ	にんじん・だいこん・ごんにゃく ながねぎ・キャベツ・きゅうり あおじそこ	ごはん さといも・でんぷん さとう	597 659	27.4 30.8	14.3 15.2	2.3 2.6	
22	木	米粉パン		たごボールスープ ポテトとウィンナーのケチャップあえ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく・たごボール ウィンナー・ヨーグルト	にんじん・たまねぎ・はくさい えのきだけ・チンゲンサイ みかんかん・パイカン ナタデココ	こめこパン かわつぎポテト・でんぷん ひまわりあぶら・さとう ハートがたあんじん	742 841	25.8 30.5	26.6 27.4	3.5 4.2	
23	金	ごはん		ワンタンスープ 豚肉のスタミナ炒め キャベツと小魚のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく・なるたまき みそ・こざかな	たまねぎ・にんじん・エリンギ はくさい・しょうが・にんにく たけのこ・もやし・にら キャベツ・きゅうり・だいこん	ごはん ワンタン ひまわりあぶら はるさめ・いりごま	598 669	25.3 27.0	13.9 16.6	2.0 2.4	延徳小5年災害
26	月	ごはん		キムチスープ つくねのおろしだれ くずきりのサラダ のりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく・みそ とりつくね・ツナ のりふりかけ	たまねぎ・にんじん・はくさい はくさいキムチ・にら・だいこん キャベツ・きゅうり	ごはん ひまわりあぶら トック・でんぷん くずきり・さとう	631 691	24.4 26.8	15.3 16.1	2.6 2.8	
27	火	メロンパン		コーンポタージュ 鶏肉のからあげ 海藻サラダ いちごタルト	ぎゅうにゅう ベーコン・なまクリーム スキムミルク・とりにく いとくんでん・わかめ	たまねぎ・にんじん ホールコーン・コーンペースト しょうが・にんにく キャベツ・きゅうり・だいこん	メロンパン ひまわりあぶら でんぷん・さとう いちごタルト	899 990	35.3 42.8	30.6 31.5	3.5 3.8	★中野野平中 お楽しみ献立
28	水	ごはん		石狩汁 絹生揚げの甘辛だれ かぶの浅漬	ぎゅうにゅう さけ・みそ さめなまあげ・ぶたにく かつおぶし	にんじん・たまねぎ・はくさい ながねぎ・キャベツ・きゅうり かぶ	ごはん じゃがいも・さとう でんぷん ひまわりあぶら	629 713	26.2 27.4	17.6 20.0	2.3 2.8	

*食材の関係で献立を変更する場合があります。