



# 2月献立のおしらせ

平成28年度

発行・問い合わせ：滝沢市立学校給食センター（TEL 019-687-3451）

日 曜	こ  ん だ て め い	使 用 す る 食 品 (香辛料・調味料を除く)			栄 養 価	
		おもに力や熱になる 食 品(黄)	おもに骨や血や肉に なる 食 品(赤)	おもに体の調子を ととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g
1 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう はるさめのちゅうかスープ ④さすげふたしゅうまい② ④たきざわさんこまつなぎょうざ わかめサラダ	こめ むぎ ごまあぶら ごま はるさめ こむぎこ	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうにゅう	きゅうり もやし キャベツ にんじん しょうが ほうれんそう ねぎ いよかん ④たまねぎ ④こまつな	⑤580 ⑥729	④20.0 ⑥21.2
2 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう しらすいりかきたまじる ④しのだに ④さんまのたつたあげ ひじきのいために	こめ むぎ さとう あぶら ④こむぎこ ④でんぶん	ぎゅうにゅう ひじき さつまあげ しらす たまご とうふ ④たら ④あぶらあげ ④さんま	にんじん こんにゃく グリンピース キャベツ	⑤548 ⑥791	④20.8 ⑥28.7
3 (金)	【節分給食】 ひじきごはん ぎゅうにゅう ほたてのすましじる ④いわしフライ ④いわしのうめに ごもくめ とうにゅうプリン	こめ さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ほたて ひじき とりにく いわし たまご とうにゅう	にんじん れんこん こんにゃく えだまめ はくさい ④うめ	⑤713 ⑥799	④27.8 ⑥34.2
6 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう けんちんじる ④さばのみそに ④かぼちゃひきにくフライ つぼづけあえ	こめ むぎ ごまあぶら ④パンこ ④こむぎこ ④あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ④さば ④みそ ④ぶたにく	キャベツ きゅうり もやし にんじん だいこん しめじ ごぼう こんにゃく ④かぼちゃ	⑤595 ⑥736	④24.6 ⑥21.7
7 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう あつあげのみそじる ④さんまのオレンジに ④さばのしおやき おやこに ヨーグルトレーズン	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ みそ スキムミルク ④さんま ④さば	にんじん こんにゃく ごぼう たまねぎ グリンピース キャベツ ④ねぎ えのきたけ ほしごどう ④オレンジ	⑥693 ⑧897	④25.5 ⑥32.3
8 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう きのこのちゅうかスープ ④えびふうみしゅうまい② ④ちゅうかはるまき はるさめサラダ デコボン	こめ むぎ はるさめ ごま ごまあぶら こむぎこ ④あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ④たまご ④たら ④えび	きゅうり にんじん もやし えのきたけ こまつな なめこ デコボン たまねぎ ④キャベツ	⑥620 ⑦751	④19.7 ⑥22.3
9 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう はくさいのみそじる ④かぼちゃひきにくフライ ④しのだに ちくぜんに りんご	こめ むぎ あぶら さとう ④こむぎこ ④パンこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ④ぶたにく ④たら ④たまご	にんじん はくさい こんにゃく ごぼう たけのこ れんこん ④ねぎ えだまめ りんご ④かぼちゃ ④たまねぎ	⑥651 ⑦770	④20.7 ⑥26.3
10 (金)	しよくパン(アプリコットジャム) ぎゅうにゅう コーンポタージュ ④ポテトのキッシュ ④ミートオムレツ こんにゃくサラダ	こむぎこ あぶら パター じゃがいも さとう	スキムミルク ぎゅうにゅう かいそう なまクリーム たまご ④ベーコン ④チーズ ④とりにく	にんじん キャベツ きゅうり こんにゃく うめ たまねぎ どうもろこし パセリ あんず ④ほうれんそう	⑥721 ⑦887	④21.9 ⑥27.4
13 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそじる ④やさいつくねくし ④とうふいりとりつくね ぶたキムチ	こめ むぎ あぶら パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ とりにく あぶらあげ ④とうふ	にんにく しょうが にんじん はくさい たけのこ しめじ こまつな たまねぎ ねぎ ④えだまめ	⑤590 ⑦755	④21.4 ⑥25.7
14 (火)	ほしごはん ④のむヨーグルト ④ぎゅうにゅう ちゅうかふうコーンスープ ④ちゅうかはるまき ④えびふうみしゅうまい② ビーフンいため	こめ いなきび さとう ごまあぶら ビーフン こむぎこ ④あぶら	④ヨーグルト ④ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ たまご ④たら ④えび	にんにく しょうが にんじん キャベツ たけのこ ねぎ たまねぎ どうもろこし	⑥666 ⑦977	④20.5 ⑥24.1
15 (水)	むぎごはん ④ぎゅうにゅう ④のむヨーグルト みそラーメンふうスープ ④とうふいりとりつくね ④フーヨーハイ キャベツのごまあえ グレープフルーツ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら ④パンこ	④ぎゅうにゅう ④ヨーグルト ぶたにく みそ ④とりにく とうふ ④たまご かに	キャベツ ブロッコリー にんじん どうもろこし にんにく はくさい ④ねぎ もやし グレープフルーツ ④たまねぎ ④えだまめ ④しいたけ	⑤589 ⑦738	④21.5 ⑥23.3
16 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう かいそうじる ④まぐるメンチカツ ④ごもくやさいにくだんご② ごもくきんぴら みかん	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう パンこ	ぎゅうにゅう さつまあげ あさり えび いか かまぼこ かいそう ④まぐる ④とりにく	れんこん にんじん えだまめ ごぼう こんにゃく はくさい たまねぎ みかん	⑥621 ⑦735	④23.2 ⑥26.8
17 (金)	カレーピラフ ぎゅうにゅう ポトフ ④ミートオムレツ ④やさいコックレ やさいのマリネ ミニアセロラゼリー	こめ オリーブゆ じゃがいも さとう ④パンこ ④こむぎこ ④あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー ④とりにく ④たまご	だいこん きゅうり ブロッコリー どうもろこし パプリカ にんじん たまねぎ キャベツ アセロラ ④いんげん	⑤583 ⑧836	④19.1 ⑥20.9
20 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう めかぶじる ④ほっけのしおやき ④さけのしおやき じゃがいものカレーいため いちごゼリー	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ めかぶ みそ ④ほっけ ④さば	にんにく もやし にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ いちご	⑥628 ⑦995	④27.3 ⑥35.4
21 (火)	【篠木小学校希望献立】 むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ④はつきんとんみそぎょうざ② ④やきみそぎょうざ やさいのアーモンドあえ オレンジ	こめ むぎ アーモンド さとう ごまあぶら こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とうふ	キャベツ ほうれんそう にんじん もやし にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ④ねぎ グリーンピース にはら オレンジ	⑥658 ⑧818	④25.4 ⑥29.9
22 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう ふゆやさいのわふうシュー ④とりにくのトマトソースに ④とりにくのハーブやき ツナあえ	こめ むぎ ごまあぶら さとう じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ひじき ツナ ベーコン なまクリーム みそ とりにく ④チーズ	にんじん もやし きゅうり えだまめ どうもろこし たまねぎ れんこん ブロッコリー ④トマト ④パセリ ④バジル	⑥694 ⑧814	④27.5 ⑥29.6
23 (木)	むぎごはん ぎゅうにゅう なめこじる ④いりどうぶのつみやき ④まぐるメンチカツ にくどうふ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ ④とりにく ④まぐる	にんじん こんにゃく はくさい たまねぎ だいこん なめこ ④ねぎ りんご ④えだまめ	⑥629 ⑦994	④26.0 ⑥28.4
24 (金)	ナン ぎゅうにゅう だいずのキーマカレー ④あじつきゆでたまご ④ポテトのキッシュ マカロニサラダ	こむぎこ マカロニ さとう マヨネーズ ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず ④ベーコン ④チーズ	どうもろこし キャベツ にんじん	⑥686 ⑧814	④29.9 ⑥29.4
27 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう さつまじる ④いわしのうめに ④いわしフライ(ソース) はくさいのそぼろに	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん さつまいも ④こむぎこ ④パンこ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ ぶたにく いわし	はくさい にんじん えだまめ こんにゃく しょうが ごぼう だいこん ねぎ ④うめ	⑥674 ⑧857	④28.6 ⑥29.1
28 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう はくさいとにくだんごのスープ ④フーヨーハイ ④さすげふたしゅうまい② こめごめんのちゅうかサラダ チョコバナナクレープ	こめ むぎ こめごめん ごま ごまあぶら クレープ ④こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ④たまご ④カニ	きゅうり もやし だいこん にんじん はくさい ねぎ しめじ バナナ ④しいたけ キャベツ ④たまねぎ	⑥623 ⑧824	④21.0 ⑥27.4

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※アレルギー対応について、毎日の全ての使用食品（調味料も含む）・加工品の原材料等の詳細を、各学校にもお知らせしています。

※栄養価は、④小学校中学年(3・4年生)、⑤中学生の基準をもとに算出しております。〔エネルギー(kcal)基準値⑥640 ⑥820 タンパク質(g)基準値④24.0 ⑥30.0〕

※⑥は滝沢市産です。

月平均エネルギー (Kcal)	月平均タンパク質 (g)
⑥638	④23.6
⑦992	⑥27.2

毎月19日は食育の日です。毎月第3日曜日「いわて家庭の日」(家族そろっての食事)です。  
(裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。)