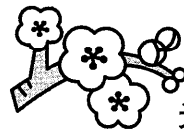




2月分学校給食献立表



平成25年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	材 料 名			栄 養 価		家庭で とってほ い食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちようしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとなるもの)	エネルギー	蛋白質	
1 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	(こめ)・むぎ・きょうかまい	605	30.1	たまご くだもの
	いわしのぬかみそだき ごまあえ	いわし・みそ	はなっこりー	さとう ごま・さとう	698	33.0	
	ずましじる せつぶんまめ	ぶく・わかめ せつぶんまめ	(はくさい)・えのきたけ (にんじん)・ねぎ				
4 月	ゆかりごはん	牛乳	牛乳	(こめ)・むぎ・きょうかまい	620	27.1	かいそう いも類
	いりこのナッツあえ いちご(2コ)	いりだいす・かえりいりこ	いちご	アーモンド・あぶら・さとう	740	31.4	
	すきやきふう	ぎゅうにく・やきどうふ・やきふ	こんにゃく (はくさい) (にんじん) (だいこん)・しろねぎ	さとう・あぶら			
5 火	チーズパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	695	29.7	さかな やさい
	ミニオムレツ わふうサラダ	たまご かいそう	こまつな・キャベツ	あぶら	879	36.3	
	ポークビーンズ ミルメークココア	ぶたにく・みずくだいす	(にんじん)・たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも・さとう・あぶら ミルメーク			
6 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	(こめ)・むぎ・きょうかまい	667	27.1	こざかな 乳製品
	いかのてんぷら やさいのごまあえ	いか・たまご	(にんじん)・なのはな	こむぎこ・あぶら ごま・さとう	767	30.1	
	みそけんちんじる	とうふ・とりにく・みそ	(だいこん) (にんじん) ごぼう・ねぎ・こんにゃく	さといも			
7 木	カレーライス	牛乳	牛乳	(こめ)・むぎ・きょうかまい・じゃがいも	750	25.6	大豆製品 緑黄野菜
	ツナサラダ せとか	ツナ	キャベツ・きゅうり せとか	あぶら・さとう	890	29.7	
8 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	(こめ)・むぎ・きょうかまい	632	28.7	たまご やさい
	さけのしおやき ポテトサラダ	さけ	たまねぎ (にんじん) きゅうり	じゃがいも・マヨネーズ・さとう	758	33.3	
	きのこのみそしる	はんぺん・わかめ・みそ	ひらたけ・にんじん・こまつな				
12 火	小ことうパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう・くろざとう	723	26.8	かいそう いも類
	スパゲティナポリタン	チキンハム・こなチーズ	たまねぎ (にんじん) パセリ	スパゲティ・あぶら	894	32.5	
	だいずとコーンのサラダ りんご	みずくだいす・いか	(だいこん) レモン・とうもろこし りんご	マヨネーズ・あぶら・さとう			
13 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	(こめ)・むぎ・きょうかまい	629	28.8	大豆製品 緑黄野菜
	さばのなごみやき はるさめサラダ	さば・みそ わかめ	きゅうり (にんじん)	はるさめ・さとう	755	33.6	
	おでんふう	ちくわ・とりにく・うずらたまご・こんぶ	だいこん (にんじん) こんにゃく	さといも・さとう・あぶら			
14 木	チキンバーガー(バーガーパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	686	29.7	さかな やさい
	タンドリーチキン ボイルキャベツ)	タンドリーチキン	キャベツ		856	35.2	
	ぎゅうにくのトマトに いちご(2コ)	ぎゅうにく	トマト (にんじん)・たまねぎ・グリーンピース いちご	さつまいも・さとう・あぶら			
15 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	(こめ)・むぎ・きょうかまい	666	26.7	かいそう いも類
	ポークマリネ グリーンサラダ	ぶたにく	たまねぎ・パセリ なのはな (にんじん)	あぶら さとう・あぶら	797	30.8	
	イタリアンスープ	ベーコン・たまご・こなチーズ	(にんじん)・たまねぎ (ほうれんそう)・とうもろこし	パンこ			
18 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	(こめ)・むぎ・きょうかまい	552	24.6	かいそう くだもの
	あじのしおやき こまつなのおひたし	あじ しらすぼし・かつおぶし	こまつな・もやし	さとう	665	28.8	
	やさいのみそに うめぼし	なまあげ・みそ	だいこん (にんじん) こんにゃく・ひらたけ・いんげん うめぼし	さといも・さとう			
19 火	クリームロールパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう・ミルククリーム	602	24.9	大豆製品 いも類
	とりにくのバーベキューソースやき かいそうサラダ	とりにく かいそう	きゅうり・キャベツ	あぶら	738	28.5	
	たまごスープ	たまご・わかめ	たまねぎ (にんじん)・キャベツ・ねぎ				
20 水	いりこなめし	牛乳	牛乳	(こめ)・むぎ・きょうかまい・ごま	693	27.2	さかな 緑黄野菜
	エビフライ ベーコンとやさいのソテー	えび ベーコン	キャベツ・もやし	パンこ・こむぎこ・あぶら あぶら	806	30.2	
	ぶたじる みかん	ぶたにく・とうふ・みそ	(だいこん) (にんじん) ごぼう (ねぎ) こんにゃく みかん	さつまいも			
21 木	むぎごはん	牛乳	牛乳	(こめ)・むぎ・きょうかまい	598	26.6	大豆製品 やさい
	ほっけのみりんやき おかかあえ	ほっけ かつおぶし	(ほうれんそう)・キャベツ	さとう	720	31.0	
	にくじゃが	ぎゅうにく	たまねぎ (にんじん) いんげん・こんにゃく	じゃがいも・さとう・あぶら			
22 金	さけわかめごはん	牛乳	牛乳	(こめ)・むぎ・きょうかまい	714	28.0	こざかな いも類
	とりのからあげ ツナとだいこんのサラダ	さけ・わかめ	(だいこん) きゅうり	こむぎこ・あぶら あぶら・さとう	880	33.0	
	はるさめスープ	ベーコン	(にんじん)・たまねぎ (ねぎ)	はるさめ			
25 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	(こめ)・むぎ・きょうかまい	633	25.4	さかな くだもの
	ぎょうざ(小1コ・中2コ) ちゅうかサラダ	ぎょうざ わかめ	(はくさい) (にんじん)	はるさめ・さとう・ごまあぶら	804	31.1	
	マーボどうふ	ぶたミンチ・とうふ・あかみそ	たまねぎ・たけのこ (にんじん) (ねぎ) ほうしいたけ・しょうが	さとう・ごまあぶら・でんぶん			
26 火	トンカツバーガー(バーガーパン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	717	27.8	かいそう やさい
	トンカツ ボイルキャベツ トンカツソース)	ぶたにく	キャベツ	こむぎこ・パンこ・あぶら	866	33.1	
	やさいのトマトに	ベーコン・みずくだいす	トマト・たまねぎ (はくさい) (にんじん) パセリ	じゃがいも・さとう・あぶら			
27 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	(こめ)・むぎ・きょうかまい	677	26.2	大豆製品 いも類
	くじらカツ(小3コ・中4コ) ビーナッツあえ	くじら	なのはな	こむぎこ・パンこ・あぶら ビーナッツ・さとう	835	31.5	
	ワンタンスープ みかん	ワンタン	たまねぎ (にんじん) もやし・チンゲンサイ みかん				
28 木	クロワッサン	牛乳	牛乳	こむぎこ・マーガリン・さとう	739	26.2	さかな くだもの
	ハンバーグ フレンチサラダ	ハンバーグ ツナ	キャベツ・きゅうり (にんじん)	あぶら	946	32.7	
	クリームシチュー ミルメークコーヒー	ぎゅうにく	(はくさい)・たまねぎ・グリーンピース	ミルメーク			



寒い時こそ、朝ごはんをしっかり食べよう!

朝晩の冷え込みが一段と厳しくなりました。朝、ふとんやベッドから出るのがつらいという人も多いのではないのでしょうか…。そんな時こそ、気合いを入れて起き上がり、まずは朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べることで、寝ている時に下がっていた体温が上がり、体がポカポカしてきます。



「地産地消」

材料の欄の ☐ で囲って
いるものは、光市産の
予定です。
※材料の都合により
変更することが
あります。



光市食 育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～