



2月献立予定表

はつかいしりつみやじましよう ちゅうがっこう
廿日市市立宮島小・中学校はつかいしりつみやじましよう ちゅうがっこう
廿日市市立宮島学校給食センター

この月の献立目標

豆のよさを知って食べよう！

日 (曜)	献立名	材料名			野菜 の量 (g)	エネルギー (kcal)	栄養量 相当量(g)	ひとくちメモ
		主 要 の 食 品	副 主 要 の 食 品	緑の食 品				
		おもにエネルギーのもと	おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと				
2 (月)	チキンカレーライス わふうサラダ ヨーグルト 牛乳	こめ おおむぎ こめあぶら じやがいも きびざとう こめこ ごま	とりにく しらすぼし ヨーグルト 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん セロリー コーン だいこん	小 120 1.7	660	1.7	◆豆を食べよう！◆ 2月の献立目標は、「豆のよさを 知って食べよう！」です。豆には、たくさ んの種類があり、それぞれ栄養、味わ いに特徴があります。豆の特徴を知っ て、おいしく食べてくださいね。
3 (火)	せつぶんこんだて 【節分献立】 いわしのかばやきどんぶり はすのさんばい だんごいりごじる 牛乳	こめ でんぶん なたねあぶら きびざとう ごま ながいも さとう しらたまもち	いわし こんぶ だいす みそ 牛乳	しょうが にんじん れんこん かぶ ゆず はくさい こんにゃく まいたけ ねぎ		843	2.3	
4 (水)	ごはん えびととうふのチリソース ほうれんそうとひきにのあえもの りんご 牛乳	こめ きびざとう ごまあぶら でんぶん こめあぶら	えび とうふ とりにく 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん しょうが ににく ほうれんそう もやし りんご		101	1.4	豆を食べて 「まめ」になろう！
5 (木)	チーズパン クリームシチュー かみかみサラダ 牛乳	パン (バター さとう) じやがいも こむぎこ アーモンド ごま バター きびざとう こめあぶら	(チーズ たまご) とりにく おおぼうまめ だしふんにゅう なまクリーム ハム かえりいりこ 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ チンゲンサイ キャベツ コーン	小 118 2.4	677	2.4	◆給食総選挙メニュー◆ 2月の献立にも、給食総選挙で選ば れたメニューを入れています。1位の ソースかつ丼も登場しますよ！献立に 順位を☆印で示しています。どれも人 気メニューです。お楽しみに！
6 (金)	ふわふわどんぶり キャベツのごまぞあえ 牛乳	こめ きびざとう でんぶん ごま	とうふ ぶたにく たまご あぶらあげ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ なまじたけ しょうが ねぎ キャベツ こまつな	小 98 1.7	617	1.7	
9 (月)	【ひろしま給食メニュー】 ひろしまなづけいりシャキッガパオライス ABCスープ フルーツポンチ 牛乳	こめ おおむぎ こめあぶら きびざとう マクロ二 オリーブあぶら じやがいも	とりにく ベーコン 牛乳	ひろしまなづけ たまねぎ ピーマン あかピーマン ににく えのきたけ にんじん コーン チンゲンサイ みかんかん バインかん ももかん バナナ	小 101 1.9	611	1.9	
10 (火)	ごはん ごもくに ほうれんそうのいそあえ かんきつるい 牛乳	こめ じやがいも きびざとう こめあぶら マヨネーズ	だいす とりにく なまあげ こんぶ のり 牛乳	にんじん こんにゃく さやいんげん なまじたけ もやし しめじ かんきつるい ほうれんそう	小 75 1.1	622	1.1	
12 (木)	はいがパン カキフライ ひよこまめのカレースープ りんご 牛乳	パン(バター さとう はいが) こむぎこ パンこ なたねあぶら マヨネーズ きびざとう オリーブあぶら	カキ なまクリーム たまご とりにく ひよこまめ 牛乳	キャベツ たまねぎ パセリ ににく セロリー にんじん チンゲンサイ りんご	小 95 3.0	705	3.0	◆ひろしま給食メニュー◆ 2月の給食にも、ひろしま給食メ ニューを取り入れています。廿日市中 学校の2年生が考えたメニューで、 「広島菜漬け入りシャキッガパオラ イス」です。広島名産の広島菜漬けと タイ料理のガパオライスを組み合わ せた料理で、広島菜漬けのシャキッと した食感が魅力です。
13 (金)	【まごわやさしい献立】 さつまいもごはん ししゃものすやき はくさいのゆかりあえ だいすのいそに 牛乳	こめ さつまいも ごま こめあぶら きびざとう	ししゃも ひじき なまあげ だいす とりにく 牛乳	はくさい にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう しそ	小 71 2.1	580	2.1	
16 (月)	ごはん にくどうふ はりはりあえ れんこんチップス 牛乳	こめ きびざとう こめあぶら ごまあぶら なたねあぶら	ぶたにく とうふ しらすぼし 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ ごぼう しろねぎ れんこん きりぼしだいこん みずな いとこんにゃく	小 146 1.6	619	1.6	
17 (火)	メープルトースト きのこのわふうスパゲッティ ごぼうのサラダ 牛乳	パン バター メープルシロップ アーモンド スパゲッティ オリーブあぶら きびざとう マヨネーズ ごま	ベーコン のり えび 牛乳	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ なまじたけ みずな ににく ごぼう こまつな	小 100 2.3	634	2.3	
18 (水)	ごはん まぐろのふりかけ こうやどうふのそぼろに アーモンドあえ 牛乳	こめ きびざとう ごま でんぶん アーモンド	まぐろのみずに こうやどうふ とりにく 牛乳	パセリ たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな さやいんげん もやし	小 91 1.7	609	1.7	
19 (木)	むぎごはん さばのしおやき だいこんおろし こまつななどいのうひたし いのこじる 牛乳	こめ おおむぎ きびざとう さといも こまあぶら でんぶん	さば だいす わかめ かつおぶし 牛乳	だいこん こまつな にんじん ごぼう こんにゃく しろねぎ	小 100 2.0	612	2.0	
20 (金)	ソースかつどん あらめのいために みそしる 牛乳	こめ こむぎこ パンこ なたねあぶら きびざとう こまあぶら こま	ぶたにく たまご あらめ あぶらあげ とうふ もぐく みそ 牛乳	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	小 78 3.0	764	3.0	◆宮島産カキが登場！◆ 今年は広島産のカキが大量死する という事態が起き、毎年1月に使用し ていた宮島産のカキを使用すること ができませんでした。しかし、嬉しいこ とに2月の給食で使用できることにな りましたので、カキフライとカキごはん を出します。地域の恵みに感謝して いただきましょう。
24 (火)	チヤンポンめん ひじきのごまマヨネーズ サーティーアンダギー 牛乳	ちゅうかそば でんぶん ごまあぶら きびざとう マヨネーズ ごま こむぎこ くろざとう なたねあぶら	ぶたにく いか えび ひじき まぐろのみずに たまご とうにゅう 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ こまつな ごぼう	小 100 3.8	652	3.8	
25 (水)	ごはん ふろふきおでん はくさいのあまぞあえ かんきつるい 牛乳	こめ さといも きびざとう ごま	なまあげ たまご みそ わかめ ちくわ 牛乳	だいこん こんにゃく プロッコリー はくさい にんじん かんきつるい	小 135 2.1	783	2.6	
26 (木)	チャーハン はなシユーマイ もやしのソテー ¹ とうふのちゅうかスープ 牛乳	こめ おおむぎ ごまあぶら しゆうまいのかわ でんぶん きびざとう	ハム ぶたにく たまご とうふ 牛乳	ににく たまねぎ コーン ねぎ れんこん えのきたけ しょうが もやし にんじん ほししいたけ チンゲンサイ	小 136 2.6	630	2.6	
27 (金)	かきごはん きりぼしだいこんのたまごやき キャベツのこんぶあえ ゆきけし 牛乳	こめ きびざとう こめあぶら しらたまもち	あぶらあげ のり たまご カキ ぶたにく こんぶ とうふ かまぼこ 牛乳	ごぼう にんじん せり きりぼしだいこん しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ はくさい こまつな	小 102 3.3	657	3.3	
					中 138 4.1	840	4.1	

※都合により献立内容を変更する場合があります。

※()はパンに含まれる材料です。

※柑橘類は、その日に使用できる品種になります。



きじゅんりょう しょうがっこう * 基準量 (小学校)
エネルギー 650キロカロリー
食塩相当量 2.0 g未満
野菜の量 100~120 g
* 基準量 (中学校)
エネルギー 820キロカロリー
食塩相当量 2.5 g未満
野菜の量 120 g