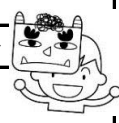
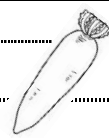
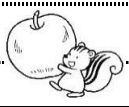




平成28年 2月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	曜日	献立名	使われている食品と主なはたらき			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	スプーン・ フォーク	欠食校 (学年欠食 は含みま せん)
			あか	みどり	きいろ			
			体をつくるもと になる食品	体の調子を整えるもと になる食品	エネルギーのもと になる食品			
1	月	ごはん ぎゅうにゅう 赤魚のさいきょうやき ゆかりあえ おやこに キウイフルーツ	ぎゅうにゅう 赤魚 みそ 	大根 小松な 赤しそ とり肉 たまご ちくわ こおりどうふ	米 さとう さとう ごま じゃがいも さとう 油 キウイフルーツ	607 30.0 760 36.0		
節分献立 ～2月3日の節分にちなんで“大豆”と“いわし(煮干し)”を使った料理が出ます。～ 								
2	火	ひじきごはん ぎゅうにゅう 大豆とにぼしのあげに やさいのアーモンドあえ とんじる りんご	ぎゅうにゅう ひじき とり肉 大豆 にぼし 	にんじん 小松な もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ にんじん ごぼう りんご	米 麦 さとう  でんぷん 油 ごま さとう アーモンド さとう じゃがいも	652 29.9 754 34.4		
3	水	ソフトめん ぎゅうにゅう チーズオムレツ 野菜とウインナーのソテー ナポリタンソース ぼんかん	ぎゅうにゅう たまご チーズ ウインナー とり肉 ベーコン チーズ	チンゲンサイ 小松な にんじん 玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく トマト ぼんかん	小麦こ さとう でんぷん 油 油 さとう 油	650 28.7 800 34.8		
高校生成成献立 ～高校生対象の“地元の食材を使った和食メニューコンクール”入賞作品です。桜えび、大根、いわしが使われています。～								
4	木	ごはん ぎゅうにゅう さくらえびコロケ 大根ときゅうりのひたひた かつおぶし いわしのつみれじる ミニトマト	ぎゅうにゅう さくらえび 大豆 かつおぶし いわし すけそうだら 大豆 とうふ かつおぶし にぼし	玉ねぎ はねぎ  大根 きゅうり 大根 ごぼう にんじん みつば しょうが ミニトマト	米 じゃがいも さとう 油 パンこ 小麦こ でんぷん さとう ごま油 でんぷん さとう さといも	601 20.4 735 23.7		吉中
5	金	食パン ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき ベーコンポテト ワンタンスープ 黒豆きなこクリーム	ぎゅうにゅう スキムミルク さけ ベーコン ぶた肉	玉ねぎ ピーマン とうもろこし パセリ 小松な もやし にんじん ほししいたけ しょうが	小麦こ さとう ショートニング マヨネーズ じゃがいも 油 ワンタン 黒豆きなこクリーム	643 27.2 768 32.6		住小 吉中
8	月	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのすあげ コーンときゅうりのすのもの すきやきに  りんご	ぎゅうにゅう ほっけ わかめ ぶた肉	きゅうり とうもろこし しょうが 玉ねぎ にんじん 白さい えのきたけ 白ねぎ こんにゃく りんご	米 油 さとう さとう 油	640 28.3 797 33.5		
9	火	キムチチャーハン ぎゅうにゅう 肉シューマイ ポテトサラダ マヨネーズ 春雨スープ キウイフルーツ	ぎゅうにゅう ぶた肉 ぶた肉 大豆 ベーコン たまご	にんじん たけのこ いら 白さい 玉ねぎ りんご にんにく しょうが 玉ねぎ しょうが  きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ にんじん えのきたけ 小松な	米 麦 さとう ごま油 小麦こ ラード でんぷん さとう ごま油 じゃがいも マヨネーズ 春雨 でんぷん	647 21.2 774 25.3		
バレンタインデー献立 ～2月14日のバレンタインデーにちなんで、ハート型のメンチカツやチョコレートのデザートが出ます。～								
10	水	ロールパン ぎゅうにゅう ハートのメンチカツ  やさいのソテー ミネストローネスープ バレンタインデザート	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶた肉 大豆 ベーコン 白いんげん豆 豆にゅう	玉ねぎ キャベツ 小松な とうもろこし 玉ねぎ にんじん トマト にんにく	小麦こ さとう ショートニング さとう でんぷん パンこ 小麦こ 油 油 マカロニ じゃがいも さとう 米こ 油 ココア でんぷん	683 24.1 853 29.8		
12	金	食パン ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ ごぼうサラダ ごまドレッシング ほうれん草のクリームに メイプルジャム	ぎゅうにゅう スキムミルク たまご ハム チーズ ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	ごぼう きゅうり にんじん 小松な 玉ねぎ ほうれん草 にんじん えのきたけ は大根 しょうが	小麦こ さとう ショートニング 油 でんぷん さとう さとう ごま ごまドレッシング じゃがいも クリーム 油 メイプルジャム	628 22.3 789 27.2		
15	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ゆずあえ いりどうふ	ぎゅうにゅう さば みそ こんぶ とうふ とり肉 なんとまき たまご こおりどうふ	小松な キャベツ にんじん はねぎ たけのこ ほししいたけ は大根 しょうが	米  さとう でんぷん さとう さとう 油	686 32.5 882 40.6		

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。

2月の
旬の食材

ほうれん草



れんこん



レタス



オレンジ



キウイ



いちご



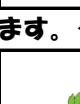
* 給食の料理のレシピ
が給食センターのホー
ムページに載っていま
すのでご利用ください。





平成28年 2月 学校給食献立表＜A＞ 吉田町

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	曜日	献立名	使われている食品と主なはたらき			エネルギー (kcal)	スプーン・ フォーク	欠食校 (学年欠食 は含みま せん)
			あか	みどり	きいろ	たんぱく質(g)		
			体をつくるもと になる食品	体の調子を整えるもと になる食品	エネルギーのもと になる食品	小学校 中学校		
		勝間田小学校リクエスト給食 ～6年生の児童が授業で考えてくれました。旬の食材と人気の料理を取り入れてくれました。						
16	火	麦ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米 麦	656		
		ごもくあつやきたまご	たまご とり肉 もずく	にんじん たけのこ しいたけ	さとう でんぷん 油	23. 3		
		やさいのナムル		ほうれん草 もやし にんじん	ごま ごま油			
		ポークカレー	ぶた肉 チーズ	玉ねぎ にんじん セロリー りんご	じゃがいも 油	758		
		ネーブル		しょうが にんにく ネーブル 		26. 5		
17	水	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		小麦こ	659		
		みそラーメンスープ	ぶた肉 なるとまき	白さい にんじん たけのこ えのきたけ 白ねぎ は大根 しょうが にんにく		23. 9		
		にらともやしのサラダ	のり	にら もやし にんじん	ごま さとう	801		
		大学いも			さつまいも 油 ごま さとう	28. 7		
		日本味めぐり給食（秋田県） ～はたはたは秋田県の魚です。だまこ汁は秋田県の郷土料理で、ごはんで作った団子を入れた汁です。～						
18	木	なめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう かつおぶし	広島な 京な は大根	米 麦 さとう 油	696		
		はたはたのなんばんづけ	はたはた		でんぷん さとう 油	22. 5		
		きゅうりとたくあんのあえもの		大根 キャベツ きゅうり しょうが	さとう ごま			
		だまこじる	とうふ とり肉 ちくわ かつおぶし	にんじん ごぼう 大根 えのきたけ 白ねぎ	米	800		
		りんご		りんご		25. 0		
19	金	バーガーパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク		小麦こ さとう ショートニング	617		
		ハンバーグ 	とり肉 ぶた肉 大豆	玉ねぎ	ラード パンこ でんぷん さとう	26. 8		
		ほうれん草サラダ		ほうれん草 キャベツ とうもろこし	油 さとう			
		白さいのクリームシチュ	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	白さい 小松な 玉ねぎ にんじん	じゃがいも 油	804		
		ぎゅうにゅうコーヒー			さとう	34. 0		
22	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	676		
		ほきのチリソースかけ	ほき	白ねぎ しょうが にんにく	でんぷん 油 さとう ごま油	26. 0		
		バンサンスー		きゅうり にんじん ほうれん草	春雨 ごま さとう ごま油			
		あつあげのちゅうかに	あつあげ ぶた肉	たけのこ 白さい 小松な にんじん ほししいたけ しょうが にんにく	ごま油 さとう でんぷん	848		
		りんご		りんご		31. 0		
		ふるさと給食の日 ～2月23日の富士山の日にちなんで富士山型のコロッケや、大根、いちごなどの地元の産物が出ます。～						
23	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	657		
		ふじさんコロッケ	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ	じゃがいも ラード パンこ 小麦こ コーンこ でんぷん 油 さとう	21. 6		
		チンゲンサイのおかかあえ かつおぶし	かつおぶし	チンゲンサイ キャベツ もやし				
		大根とぶた肉のもの	ぶた肉 あつあげ	大根 にんじん さやいんげん こんにゃく しょうが にんにく 	さとう ごま油 でんぷん	798		
		いちご		いちご		24. 9		
24	水	マーガリンパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク		小麦こ マーガリン さとう ショートニング	654		
		チキンナゲット	とり肉 大豆 おから		パンこ でんぷん さとう 小麦こ コーンこ 米こ 油	26. 4		
		ほうれん草のピーナッツあえ		ほうれん草 もやし にんじん	らっかせい さとう	889		
		ボルシチ	ぶた肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん かぶ ピーツ トマト にんにく	じゃがいも さとう クリーム	34. 3		
		児童作成献立 ～自彊小学校の6年生が考えてくれた献立です。寒い時期に体がポカポカ温まるように冬野菜のポトフを入れてくれました。～						
25	木	さくらごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	637		
		かつおチーズフライ	かつお チーズ		パンこ 小麦粉 でんぷん 油	27. 8		
		しおこんぶのそくせきづけ	こんぶ	キャベツ きゅうり 小松な にんじん	さとう ごま			
		冬やさいのポトフ	とり肉 ウインナー	大根 にんじん れんこん 玉ねぎ さやいんげん ぶなしめじ	さといも 	737		
		ネーブル		ネーブル		32. 3		
26	金	レーズン食パン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク	ほしぶどう	小麦こ さとう ショートニング	650		中小 住小
		ポテトカップグラタン	チーズ ぎゅうにゅう	玉ねぎ にんじん かぼちゃ	じゃがいも マーガリン 油 でんぷん ラード マカロニ 小麦こ さとう バター	23. 8		
		マカロニソテー	ベーコン チーズ 	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく トマト	マカロニ 油	727		
		レタスと肉だんごのスープ	とり肉 ぶた肉 	玉ねぎ レタス にんじん 小松な はねぎ えのきたけ	パンこ 小麦粉 でんぷん さとう	27. 5		
29	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		米	636		自小
		やきギョーザ	とり肉 ぶた肉 大豆 たまご	キャベツ にら 玉ねぎ	小麦こ ラード 油 米こ でんぷん ごま油 さとう	24. 1		
		かふうサラダ		ほうれん草 にんじん もやし とうもろこし	ごま さとう ごま油			
		マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ	玉ねぎ たけのこ にんじん 白ねぎ ほししいたけ しょうが にんにく	さとう でんぷん ごま油	827		
		パイン		パイン		29. 5		

※ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。