



2月分給食献立予定表



岩舟町立 小学校

日 曜	主 食	牛乳	お か ず	あ か	み ど り	き い ろ	栄養価 エネルギー たんぱく質	献 立 メ モ			
				おもに体をつくる	おもに体の調子 をととのえる	おもにエネルギー のもとになる					
1 月	ジャンバラヤ		わかめのジュージュ むぎとたまねぎのスープ チーズ	ベーコン ぎゅうにく かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ えりんぎ ねぎ	ごはん むぎ	あぶら	706kcal 26.6g	ジャンバラヤはごはんと混ぜて食べ ましょう。わかめはミネラルや食物 せんいたっぷりで、体にいい食べ物 です。
2 火	揚げパン		とうふハンバーグ スープパスタ	いか えび とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	えのき だいこん きゅうり キャベツ	パン さとう スパゲティ	あぶら	701kcal 33.7g	とうふハンバーグとスープパスタ は岩中のヘルシーメニューの 募集で採用された料理です。
3 水	ごはん		いわしかばやし けんちんじる ふくまめ	いわし とりにく とうふ だいす	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	はくさい ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも	ごま あぶら	737kcal 32.0g	節分メニューです。本来は鰯の 丸干しを食べます。福豆は年齢 の数だけ食べます。
4 木	くろパン マーガリン		ちからうどん はなやさいサラダ アセロラゼリー	あぶらあげ かつおぶし とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	しいたけ たまねぎ カリフラワー	パン もち うどん	あぶら マーガリン	694kcal 26.9g	花野菜といわれるブロッコリー やカリフラワーは、ガンの予防 に良いといわれています。
5 金	チャーハン		かにたま アンニトウフ ふかひれスープ だいこんとねぎのサラダ	かに たまご ふかひれ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	たまねぎ しいたけ もやし ねぎ だいこん	ごはん ワンタンのかわ	あぶら	682kcal 23.8g	かにたまとだいこんとねぎのサ ラダは岩中のヘルシーメニュー の募集で採用された料理です。
8 月	ごはん		チャプチェ わかめスープ いよかん	ぎゅうにく うすらたまご	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しいたけ しめじ いよかん たまねぎ えりんぎ	ごはん はるさめ	あぶら ごま	679kcal 20.5g	韓国料理のチャプチェは岩中の ヘルシーメニューの募集で採用 された料理です。
9 火	アーモンド トースト		ぶたにくとやさいのサラダ ペンネのトマトソース りんごのタルト	ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ トマト きゅうり キャベツ	パン さとう ペンネ タルト	あぶら アーモンド マーガリン	717kcal 26.9g	ペンネはパスタの1種で小麦粉 で作ら主成分はでんぷんです。 黄色の働きの食べ物です。
10 水	ごはん		なっとう じゃがいもとあつあげのもの すましじる	なっとう とりにく なまあげ はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しいたけ さやえんどう ねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら	658kcal 30.0g	納豆の納豆キナーゼという成分 に、血栓、骨粗しょう症の予防 効果があり、注目されていま す。
12 金	ごはん		はるまき はるさめサラダ マーボーとうふ	やきぶた ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん はるさめ さとう	あぶら	744kcal 26.7g	豆腐は大豆をつぶし、水を加え て煮て取り出したたんぱく質に にがりを加え固まらせて作りま す。
15 月	ごはん		さけのマヨネーズやき おひたし じゃがいものそぼろに	さけ ぶたにく レバー	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ ほうれんそう にんじん グリーンピース	たまねぎ はくさい	ごはん じゃがいも	マヨネーズ	698kcal 30.5g	鮭は酵母やビタミンが豊富な酒 かすやみそといっしょに使うと 栄養がよくなるそうです。
16 火	こめこパン		とりにくのレモンに シーザースサラダ ポトフ	とりにく ハム ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり しめじ	パン でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	670kcal 31.7g	シーザースサラダ、ポトフは岩 中のヘルシーメニューの募集で 採用された料理です。
17 水	てんどん		そくせきづけ みそ汁	えび たまご いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさい きゅうり ねぎ	ごはん こむぎこ じゃがいも	あぶら	718kcal 25.7g	天丼のえびにはタウリンという 成分が入っていてコレステロー ルや血糖をさげてくれます。
18 木	ココアパン		やきそば ひじきのマリネ いちご	ぶたにく いか ハム	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん	たまねぎ きゃべつ もやし コーン きゅうり いちご	パン ちゅうかめん	あぶら	651kcal 27.5g	いちごは岩舟町でとれた新鮮な ものです。ビタミンCたっぴり で風邪の予防になります。
19 金	ごはん		さばみそに きりぼしだいこんのもの びたチーズ	さば とうふ とりにく あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	きりぼしだいこん だいこん ごぼう ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	710kcal 26.7g	今頃とれるさばはあぶらがのっ ていておいしいです。血液をサ ラサラにしてくれます。
22 月	ごはん		たら のいそべあげ うすらまめのあまに さつまじる	たら たまご うすらまめ とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ	ごはん こむぎこ さとう さといも	あぶら	706kcal 30.5g	たらは魚へんに雪と書き、冬の 代表的な白身魚です。しぼうが 少なく、高タンパクです。
23 火	フルーツ クリーム サンド		にくだんごスープ かいそうサラダ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう かいそう なまクリーム	にんじん ほうれんそう	いちご バナナ キウイフルーツ きゅうり ねぎ だいこん はくさい	パン はるさめ		662kcal 23.6g	フルーツクリームサンドには生 のくだものをたくさん使って います。ビタミンCたっぴり です。
24 水	さんさい おこわ		ぎんむつのさいきょうやき おひたし きりたんぼじる	むつ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	もやし はくさい しいたけ ねぎ	おこわ きりたんぼ	あぶら アーモンド	648kcal 28.9g	ぎんむつは高級魚です。オレイ ン酸という体によいあぶらが多 くておいしいです。
25 木	チーズ トースト		ポークビーンズ コーンフ레이크サラダ プリン	とりにく ぶたにく だいす	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん かぼちゃ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	マヨネーズ あぶら	716kcal 35.1g	ポークビーンズの大豆は今年岩 舟町でとれたものです。やわか く風味豊か煮てあります。
26 金	むぎごはん		シーフードカレー ふくじんづけ ほうれんそうサラダ いちご	いか えび サラミ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン いちご	ごはん じゃがいも	あぶら	665kcal 24.4g	ほうれん草は色の濃い野菜の代 表で、カロテンが多く、のどや 鼻をかぜの菌から守ります。

