

# 平成31年 2月の予定献立表

伊良部調理場  
電話番号 0980-78-3311

食品群	体内ではたらしき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食 栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学	640 kcal	24.0 g	21.3 g
中学	820 kcal	30.0 g	27.3 g	

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こんだて	<p><b>牛乳は栄養満点な食品です！！！！</b>  <b>☆牛乳にはいっている栄養☆</b>                  ・カルシウム ・たんぱく質                  ・炭水化物 ・ビタミンA                  ・脂質 ・ビタミンB2                  牛乳にはみなさんに必要な栄養が                  たくさん入っています！寒い日が続いていますが、牛乳も                  しっかり飲むようにしましょう！</p>  				1(金) ゆかりごはん すまし汁 ホキフライ 大根の甘酢あえ 節分まめ
あかきみどり	<p>牛乳、ショウ、チロ、ア-サ、トウモロコシ、ホキフライ、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり</p>				牛乳、ショウ、チロ、ア-サ、トウモロコシ、ホキフライ、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	
こんだて	カレーライス ブロッコリーサラダ ゼリー	麦ごはん いものこ汁 さばのみそ焼き あえもの 牛乳	麦ごはん マーボー豆腐 テンシン春巻き きゅうりのごまサラダ ゼリー 牛乳	バーガーサンド クリームスープ サラダ ネーブル 牛乳	きびご飯 かつおの味噌汁 オニオンサラダ とりのしおやき 牛乳
あかきみどり	牛乳、トウモロコシ、ライ麦、小麦、卵、のり、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり	牛乳、トウモロコシ、ライ麦、小麦、卵、のり、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり	牛乳、ア-サ、トウモロコシ、ショウ、ミソ、トウモロコシ、チロ、ライ麦	牛乳、脱脂粉乳、ぎゅうにく、ぶたにく、タマゴ、ライス、トウモロコシ、小麦、卵、のり	牛乳、トウモロコシ、ア-サ、ライ麦、小麦、トウモロコシ、ショウ
あかきみどり	コムギ、ライ麦、小麦、卵、のり、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり	コムギ、ライ麦、小麦、卵、のり、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり	コムギ、ライ麦、小麦、卵、のり、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり	コムギ、ライ麦、小麦、卵、のり、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり	コムギ、ライ麦、小麦、卵、のり、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり
12(火)	13(水)	14(木)	15(金)		
こんだて	宮古そば ナムル プリン 牛乳	ごはん ごもくだいず きびなごの甘酢かけ ワカメスープ 牛乳	コッペパン ミネストローネ チキンのてりやき さつま芋サラダ 牛乳	きびご飯 白菜スープ とりのから揚げ 大根サラダ 牛乳	
あかきみどり	牛乳、ア-サ、ライ麦、小麦、卵、のり、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり	牛乳、ア-サ、ライ麦、小麦、卵、のり、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり	牛乳、脱脂粉乳、トウモロコシ、ショウ、ワカメ	牛乳、トウモロコシ、ア-サ、ライ麦、小麦、トウモロコシ、ショウ	
あかきみどり	コムギ、ライ麦、小麦、卵、のり、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり	コムギ、ライ麦、小麦、卵、のり、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり	コムギ、ライ麦、小麦、卵、のり、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり	コムギ、ライ麦、小麦、卵、のり、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり	
18(月)	19(火)	旧16日祭		22(金)	
こんだて	えだまめごはん 野菜の甘酢あえ 千草焼 すまし汁 牛乳			麦ごはん イナムドウチ フーイリチー かぼちゃ天ぷら 牛乳	
あかきみどり	牛乳、トウモロコシ、ライ麦、小麦、卵、のり、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり	牛乳、ア-サ、ライ麦、小麦、卵、のり、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり		牛乳、ぶたにく、ライ麦、コムギ、ア-サ、トウモロコシ、ショウ、ワカメ	
あかきみどり	コムギ、ライ麦、小麦、卵、のり、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり	コムギ、ライ麦、小麦、卵、のり、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり		コムギ、ライ麦、小麦、卵、のり、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり	
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	風邪予防におすすめ です！！！！ ビタミンCを多く含む食品	
こんだて	ハヤシライス ビーンズサラダ ネーブル 牛乳	麦ごはん 大根スープ みそカツ ほうれん草サラダ ネーブル 牛乳	黒糖パン クリームシチュー アスパラサラダ フルーツポンチ 牛乳		
あかきみどり	牛乳、ア-サ、ライ麦、小麦、卵、のり、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり	牛乳、ア-サ、ライ麦、小麦、卵、のり、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり	牛乳、脱脂粉乳、トウモロコシ、小麦、卵、のり		
あかきみどり	コムギ、ライ麦、小麦、卵、のり、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり	コムギ、ライ麦、小麦、卵、のり、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり	コムギ、ライ麦、小麦、卵、のり、コムギ、ライ麦、トウモロコシ、小麦、卵、のり		