

平成31年 2月の予定献立表

下地調理場
電話番号 76-2455

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。

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

こ ん だ て	<h2>「バランスの良い食事」って どんな食事？</h2> <p>日本人の食事は、欧米に比べて数多くの食品を食べていることから、バランスの良い食事と言われています。気軽に無理なく『バランス』をとるためには、1食1色の充実ではなく、1日の単位で6つの食品群をそれぞれ2~3種類食べる心がけが必要になってきます。そうすることで、自然とバランスがとれてきます。</p>					<p>1(金) 焼肉の手巻きご飯 具だくさん汁 いわしの梅煮 節分豆 牛乳</p> <p>牛乳、ぎゅうにく、みそ、手巻きのり、ブタ 花かつお、いわし、こいくちしょうゆ コメ、ササガキ、無圧ペン麦、ごま、三温糖 焼き肉のたれ、ごま油、さといも ササガキ、にんじん、ホウレンソウ、もやし かんぴょう、かぼちゃ、だいこん、ごぼう E 661 P 35.1 F 19.5 E 813 P 43.6 F 23.0</p>
	あ か き み ど り	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校		
こ ん だ て	4(月) カレーライス ブロッコリーとツナのサラダ フルーツヨーグルト(メロン) 牛乳	5(火) 親子丼 ゆしとうふ 寒天サラダ みかん 牛乳	6(水) 麦ご飯 筑前煮 ひじきサラダ 焼きのり みかん 牛乳	7(木) 麦ご飯 酢豚 かきたま汁 みかん 牛乳	8(金) ひじきごはん さんまの照り焼き いものこ汁 みかん 牛乳	<p>牛乳、ぶたにく、ぎゅうにく、とりにく たまご、こいくちしょうゆ、とうふ コメ、ササガキ、無圧ペン麦、カルシウム米 でんぶ、パン、かたくりこ、三温糖 ショウガ、たまねぎ、にんにく、たけのこ、水 にんじん、ピーマン、トマト、パセリ</p> <p>E 610 P 25.9 F 17.5 E 750 P 31.1 F 20.5</p>
あ か き み ど り	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校
こ ん だ て	11(月) 	12(火) みそラーメン 彩り野菜とトマトの春巻 菜の花サラダ ネーブル 牛乳	13(水) 紅芋パン ツナマヨサラダ 冬野菜のシチュー ネーブル 牛乳	14(木) メキシカンライス 白花豆コロッケ ポトフ チョコプリン 牛乳	15(金) 麦ご飯 豆みそ 大根煮 きゅうりのごまサラダ みかん 牛乳	<p>牛乳、ぶたにく、みそ、花かつお、たまご 卵黄(乾燥卵黄) 中華めん、ごま油、ごま、かたくりこ 彩り野菜とトマトの春巻、グラニュー糖 もやし、ササガキ、にんじん、ねぎ、にんにく ショウガ、菜の花(冷)、パパイア、水</p> <p>E 609 P 30.7 F 17.6 E 748 P 37.8 F 20.5</p> <p>E 674 P 27.9 F 25.3 E 836 P 34.2 F 31.0</p> <p>E 638 P 20.5 F 21.4 E 790 P 24.4 F 25.5</p> <p>E 647 P 25.4 F 20.7 E 799 P 31.0 F 24.6</p>
あ か き み ど り	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校
こ ん だ て	18(月) ハヤシライス マカロニサラダ ネーブル 牛乳	19(火) 紅芋ご飯 フーイリチー グルクンの甘酢揚げ イナムドチ みかん 牛乳	20(水) 旧十六日祭(地域行事)の為、給食無し 	21(木) 宮古島 学校給食 防災献立 災害時の食事を体験 	22(金) 麦ご飯 おでん ほうれん草の白あえ みかん 牛乳	<p>牛乳、ぶたにく、こいくちしょうゆ、みそ たまご、卵黄(乾燥卵黄)、とりにく コメ、ササガキ、無圧ペン麦、三温糖、ごま かたくりこ、グラニュー糖、ごま油 にんにく、ショウガ、水、もやし、きくらげ にんじん、ホウレンソウ、えのきたけ</p> <p>E 584 P 19.7 F 18.9 E 720 P 23.8 F 22.4</p> <p>E 666 P 31.7 F 19.0 E 821 P 39.0 F 22.5</p> <p>E 676 P 36.6 F 21.4 E 838 P 45.3 F 25.7</p> <p>E 703 P 26.9 F 28.2 E 875 P 33.2 F 34.4</p> <p>E 594 P 21.9 F 17.0 E 726 P 26.6 F 19.9</p>
あ か き み ど り	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校
こ ん だ て	25(月) ピピンパ 野菜スープ フルーツヨーグルト(イチゴ) 牛乳	26(火) そばろどん あさりの味噌汁 大根の和え物 みかん 牛乳	27(水) スパゲティミートソース かぼちゃサラダ コンソメスープ ネーブル 牛乳	28(木) きびご飯 なっとうみそ 冬瓜の煮物 わかめの酢の物 たんかん 牛乳	<p>脳がよく働くためには、エネルギー源となる糖質、神経に欠かせないビタミンB群やミネラル、脳細胞を活性化させるたんぱく質など、バランスよく補給することが大切です。</p>	
あ か き み ど り	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校	小学校 中学校

給食費は、期限内に納めましょう。(毎月10日までになっています)