

令和2年 2月の予定献立表

下地調理場
電話番号 76-2455

食品群	体内ではたらき
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	650 kcal	24.0 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	3(月)	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	4(火)	親子丼 ゆしとうふ 寒天サラダ たんかん 牛乳	5(水)	マーボーどん かきたま汁 ほうれん草としらすのあえも ネーブル 牛乳	6(木)	スパゲティミートソース ポテトサラダ コンソメスープ ネーブル 牛乳	7(金)	ひじきごはん 野菜コロッケ 野菜スープ ネーブル 牛乳
	あ か	牛乳、ぎゅうにく、みそ、手巻きのり とりにく、花かつお、いわし、節分豆	牛乳、とりにく、たまご、花かつお、シチン こいくちしょうゆ、とうふ、わかめ	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、たまご こいくちしょうゆ、花かつお、チリメン	牛乳、レバー、ぶたにく、ロースム、おから こいくちしょうゆ、けずりぶし、ウイナー	牛乳、ブタ、ひじき、あぶらあげ、とりにく こいくちしょうゆ、花かつお				
き	コメ、キャブ、無圧ペン麦、ごま、三温糖 焼き肉のたれ、ごま油、さといも	コメ、キャブ、無圧ペン麦、三温糖、ツナ、油 ごま、オリーブ油	コメ、キャブ、無圧ペン麦、でんぶ 三温糖、ごま油	スパゲティ、ミートソース、缶詰、ごま ツナ、油、じゃがいも、グラニュー糖	コメ、キャブ、無圧ペン麦、ツナ、油					
み ど り	キャブ、きくらげ、にんじん、もやし、ねぎ ホウレンソウ、かぼちゃ、だいこん、水	にんじん、たまねぎ、ツナ、水、こまつな えのき、きゅうり、キャブ、レモン	ツナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、コ んにく、ツナ、ねぎ、水、こまつな	にんじん、たまねぎ、トマトケチャップ トマトペースト、水、きゅうり、だいこん	にんじん、ねぎ、とうがん、かぼちゃ たまねぎ、こまつな、きくらげ、ネーブル					
小 学 校	E 660 P 36.0 F 21.2	E 603 P 30.4 F 17.6	E 588 P 27.0 F 17.5	E 659 P 27.3 F 26.4	E 612 P 23.1 F 23.0					
中 学 校	E 812 P 44.8 F 25.2	E 739 P 37.3 F 20.4	E 724 P 32.9 F 20.4	E 817 P 33.3 F 32.0	E 755 P 27.8 F 27.5					
こ ん だ て	10(月)	カレーライス 海藻サラダ フルーツサラダ 牛乳	11(火)	肉野菜そば パパイアサラダ サーターアングー(黒糖) 牛乳	12(水)	そばろどん あさりの味噌汁 大根サラダ たんかん 牛乳	13(木)	そばろどん あさりの味噌汁 大根サラダ たんかん 牛乳	14(金)	メキシカンライス ポトフ ブロッコリーサラダ 原宿ドックミニ 牛乳
	あ か	牛乳、とりにく、蒸し大豆、わかめ、ツナ のり、てんぐさ、びんなが、ヨーグルト	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、花かつお こいくちしょうゆ、ロースム、たまご	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、花かつお こいくちしょうゆ、ロースム、たまご	牛乳、ぶたにく、チリメン、アサリ、みそ こいくちしょうゆ、とうふ、花かつお	牛乳、ぶたにく、里芋れんこんつくね アサリ、チーズ、たまご、卵白、脱脂粉乳				
き	コメ、キャブ、無圧ペン麦、カルシウム米 じゃがいも、カレールー、ツナ、油	コメ、キャブ、無圧ペン麦、カルシウム米 じゃがいも、カレールー、ツナ、油	コメ、キャブ、無圧ペン麦、でんぶ、ごま 三温糖、ツナ、油	コメ、キャブ、無圧ペン麦、でんぶ、ごま 三温糖、ツナ、油	コメ、キャブ、無圧ペン麦、バター、ごま じゃがいも、グラニュー糖、こむぎこ					
み ど り	にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく、水 トマトケチャップ、きゅうり、コン、もも	にんじん、たまねぎ、にんじん、きくらげ パパイア、きゅうり、パイン	水、キャブ、たまねぎ、にんじん、きくらげ パパイア、きゅうり、パイン	はくさい、ツナ、きくらげ、にんじん ねぎ、しめじ、こまつな、きゅうり	たまねぎ、にんじん、コン、水、ピーマン トマト、キャブ、セロリ、ブロッコリー					
小 学 校	E 604 P 21.9 F 15.4	E 597 P 25.9 F 17.9	E 600 P 30.2 F 17.0	E 635 P 22.2 F 23.0						
中 学 校	E 746 P 26.4 F 17.6	E 732 P 31.3 F 20.9	E 736 P 37.4 F 19.8	E 785 P 26.7 F 27.6						
こ ん だ て	17(月)	ビビンバ 野菜スープ チーズ大福 牛乳	18(火)	麦ご飯 切干大根炒め ミーバイフライ ゆしとうふ たんかん 牛乳	19(水)	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	20(木)	麦ご飯 うの花炒り グルクンの甘酢揚げ 冬瓜のみそしる たんかん 牛乳	21(金)	スパゲティジェノベーゼ クリームスープ ブロッコリーとツナのサラダ ネーブル 牛乳
	あ か	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	牛乳、あぶらあげ、かまぼこ、こんぶ ミーバイフライ、とうふ、わかめ	牛乳、なっとう、みそ、けずりぶし びんなが、鶏肉もも、皮つき(若鶏)	牛乳、アサリ、とりにく、花かつお、マヨ ひじき、おから、グルクンフィレ、とうふ	牛乳、ピーマン、とりにく、スキムミルク たまご、シチン				
き	コメ、キャブ、無圧ペン麦、カルシウム米 三温糖、ごま、かたくりこ、グラニュー糖	コメ、キャブ、無圧ペン麦、カルシウム米 三温糖、ツナ、油	コメ、キャブ、精白もちぎ、三温糖、ごま 綿実油、ツナ、油	コメ、キャブ、無圧ペン麦、カルシウム米 でんぶ、こむぎこ、三温糖、ツナ、油	スパゲティ、ジェノベーゼ、バター オリーブ油、こむぎこ、グラニュー糖					
み ど り	にんにく、ツナ、きくらげ、水、もやし にんじん、ホウレンソウ、とうがん	だいこん、きくらげ、にんじん、コ こまつな、えのき、たんかん	ツナ、水、とうがん、にんじん、いんげん こんにゃく、きゅうり、たんかん	ツナ、にんじん、コ、たまねぎ、ツナ、水 きくらげ、しめじ、きくらげ、たんかん	アスパラガス、たまねぎ、コ、にんにく コン、にんじん、えのきたけ、パセリ					
小 学 校	E 611 P 23.6 F 19.0	E 591 P 25.4 F 18.1	E 568 P 21.4 F 15.0	E 648 P 35.8 F 18.5						
中 学 校	E 757 P 28.5 F 22.4	E 723 P 30.5 F 21.4	E 695 P 26.1 F 17.4	E 801 P 44.3 F 21.8						
こ ん だ て	24(月)	ハヤシライス マカロニサラダ ネーブル 牛乳	25(火)	揚げパン 白菜とあさりのスープ 菜の花サラダ ネーブル 牛乳	26(水)	ゆかりごはん フーイリチー チキン南蛮 イナムドゥチ たんかん 牛乳	27(木)	ゆかりごはん フーイリチー チキン南蛮 イナムドゥチ たんかん 牛乳	28(金)	キムチチャーハン シューマイ 大根汁 グレープフルーツ 牛乳
	あ か	牛乳、ぎゅうにく、ロースム	牛乳、脱脂粉乳、きなこ、アサリ、ピー ンスキムミルク、たまご	牛乳、たまご、シチン、とりにく、ぶたにく かまぼこ、花かつお、みそ	牛乳、ブタ、こいくちしょうゆ、ツナ、みそ レバー、わかめ、花かつお					
き	コメ、キャブ、無圧ペン麦、カルシウム米 ツナ、油、こむぎこ、ラード、グラニュー糖	コメ、キャブ、無圧ペン麦、カルシウム米 ツナ、油、こむぎこ、ラード、グラニュー糖	こむぎこ、グラニュー糖、ツナ、ツナ、油 ショートニング、ごま、かたくりこ	コメ、キャブ、無圧ペン麦、ふ、ツナ、油 こむぎこ、三温糖	コメ、キャブ、無圧ペン麦、ごま油					
み ど り	にんじん、たまねぎ、トマト、しめじ マッシュルーム、えだまめ、にんにく	にんじん、たまねぎ、トマト、しめじ マッシュルーム、えだまめ、にんにく	水、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ にんじん、菜の花(冷)、パパイア	コ、こまつな、パパイア、キャブ、コ、水 きくらげ、にんじん、こんにゃく、ツナ	にんじん、はくさい、たまねぎ、りんご たけのこ、きくらげ、コ、だいこん、ねぎ					
小 学 校	E 592 P 20.7 F 19.5	E 588 P 22.8 F 23.9	E 679 P 34.3 F 21.6	E 538 P 25.7 F 15.2						
中 学 校	E 728 P 24.9 F 23.2	E 724 P 27.6 F 29.0	E 837 P 42.6 F 25.8	E 655 P 31.3 F 17.4						

子どもを生活習慣病にさせない食べ方

よくかむと
食べすぎを
防ぎます

よくかんで

食卓を楽しく

腹八分

食べすぎない

料理形態をいろいろに

規則正しく、生活リズムに合った食事

好き嫌いをせず

熱すぎる食べ物・飲み物をとりすぎない

栄養素の中で一番不足しやすい鉄 足りていますか

(1日の目安量)

9mg	10mg	12mg	10mg	12mg
小学低学年	小学中学年	中学生	おとなの男性	おとなの女性

成長期には血液も増えるので、鉄をより多くとらなければなりません。

体内での働き

おもに、血液中の色素(ヘモグロビン)の成分です。血液中のヘモグロビンが足りないと、酸素をからだ中に運ぶという役目ができなくなります。そのほかに、からだの中に酸素をためておいたり、エネルギーをつくるのを助けたりします。ほんの少しで大切な役目があります。

鉄の多い食べ物 (100g中の鉄分)

とりにく 9.0mg	牛肉 2.0mg	にぼし 1.8mg	納豆 3.3mg
かつお 1.9mg	やつめうなぎ 2.0mg	卵 1.8mg	パセリ 7.5mg
ほうれん草 2.0mg	枝豆 2.7mg	あさり 3.8mg	だいこん菜 2.5mg

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)