



# 2月 こんだてひょう



※ 献立は材料の都合により変更になることがあります。

二本松市東部学校給食センター

栄養量	熱量kcal	蛋白質g	脂肪g	塩分g
-----	--------	------	-----	-----

月	火	水	木	金
<p>幼稚園保護者の方へ 水曜日以外の主食 (ごはん・パン)の 持参をお願いします。</p>	<p>2月3日は 節分です</p>	<p>1 野菜の ごますあえ 大学芋 幼水2個 中3個 五目うどん かけ汁 ソフトめん</p>	<p>2【節分献立】福豆ミックス おかがあえ いわしの梅煮 麦ごはん 打ち豆のみそ汁</p>	<p>3 うのはな炒り 鶏肉の にんにくみそ焼 麦ごはん だいごんの みそ汁</p>
赤 栄養所要量の基準				
緑 上段は小学生・下段は中学生				
黄 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分				
栄養量小 650kcal 26.8g 18.1g 2.0g		685 26.1 18.9 2.2	656 28.9 16.7 2.3	691 28.0 19.4 2.1
栄養量中 830kcal 34.2g 23.1g 2.5g		883 32.6 21.6 2.5	766 33.4 18.9 2.7	803 32.3 21.6 2.5
6 東和中1年 高橋せなさんの献立 こんにやく サラダ 豚肉とじゃがいも のみそ炒め 麦ごはん にらたまスープ	7 小浜小1年 佐久間ひよりさんの献立 ごぼうサラダ チキンみそカツ 麦ごはん ねぎゆ風汁物	8 中華くらげの サラダ ぎょうざ 幼1個 小中2個 とんにつラーメン スープ 中華めん	9【健康応援メニュー】 かんこくのり 春雨サラダ ブルコギいため 麦ごはん キムチチゲ スープ	10 海そうサラダ ポテトカップ グラタン アップルパン ワンタン スープ
赤 牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 たまご みそ	牛乳 とり肉 ツナ こんぶ なたと かつお節	牛乳 豚肉 ぎょうざ くらげ にぼし こんぶ	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 豆腐 韓国のり	牛乳 かいそうミックス 鶏肉 なたと グラタン
緑 にんじん 平しいたけ たまねぎ もやし きゅうり たけのこ ならねぎ しめじ	ごぼう にんじん どうもろこし もやし きゅうり れんこん きくらげ せり	にんじん もやし キャベツ きゅうり きくらげ たまねぎ どうもろこし チンゲンサイ ねぎ	にんじん たまねぎ たけのこ ならねぎ きゅうり しめじ ねぎ はくさい	りんご にんじん もやし だいごん きゅうり しいたけ たまねぎ チンゲンサイ ねぎ
黄 米 麦 米油 じゃがいも こんにやく こめ油 さとう ごま でんぷん	米 麦 こめ油 ごま さといも しらたき ぶ	中華めん さとう ごま油 ごま	米 麦 砂糖 ごま でんぷん はるさめ ごま油	アップルパン ワンタン ごま油
栄養量小 617 22.7 14.4 2.2	638 25.1 16.0 2.0	649 28.5 19.2 3.0	676 25.7 19.2 1.8	610 20.4 16.2 2.7
栄養量中 713 25.0 15.8 2.7	740 28.9 17.7 2.5	820 34.9 20.8 3.4	786 29.4 21.6 2.3	704 23.1 18.0 3.1
13 二本松第一中1年 小久保妙海さんの献立 ごまあえ 鯖塩こうじ焼き 麦ごはん 豚肉と 大根の煮物	14 二本松第二中1年 高橋 舞さんの献立 三色あえ 鶏脂り焼き 麦ごはん 中華風 スープ	15 カラフルサラダ ハートの コロッケ クリーム スパゲティめん スパゲティ	16 花やしき サラダ いはかん ゼリー ナン トマト チキンカレー	17 ひじきの煮物 さばのみそ煮 麦ごはん つくね入り 塩なべ風スープ
赤 牛乳 鮭 豚肉 さつまあげ こんぶ	牛乳 鶏肉 かまぼこ ハム 豆腐	牛乳 鶏肉 ベーコン	牛乳 鶏肉 ミックスビーンズ	牛乳 さば 豚肉 ひじき さつま揚げ 鶏肉 豆腐
緑 にんじん もやし こまつな キャベツ だいごん ねぎ	にんじん もやし ほうれん草 しいたけ どうもろこし ねぎ 玉ねぎ	にんじん どうもろこし きゅうり キャベツ ハア坊 たまねぎ マッシュルーム しめじ ほうれん草	にんじん たまねぎ トマト りんご キャベツ ブロッコリー カリフラワー	ごぼう にんじん れんこん まいたけ 枝豆 大根 えのきたけ 白菜 ねぎ ぶなしめじ
黄 米 麦 砂糖 米油 ごま さといも つきこん	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん	スパゲティめん コロッケ こめ油 シチュールウ	チン ルウ ソンテツマヨネーズ こめ油 じゃがいも マカロニレソラゼリー	米 麦 米油 しらたき 砂糖
栄養量小 698 32.2 19.7 2.4	621 23.6 15.0 2.1	707 25 23.1 1.9	615 25.9 24.0 3.0	710 29.0 24.0 2.4
栄養量中 809 37.4 22.0 2.9	719 27.1 16.4 2.7	909 31.8 25.9 2.2	708 29.9 26.3 3.5	860 33.9 28.4 2.8
20【食育の日】 はるか 切干大根 さわか サラダ 西京みそ焼 麦ごはん 冬菜のみそ汁	21 二本松第一中1年 樋口蒼唯さんの献立 にんじん ごまみそ炒め 玄米入り 平つくね 麦ごはん じゃがいもの みそ汁	22 焼プリンタルト パンサンスー しゅうまい 幼1個、小中2個 みそラーメン かけ汁 中華めん	23 天皇誕生日	24 パックケチャップ キャベツの カレーソテー ポークウインナー 切目入コッペパン 春雨スープ
赤 牛乳 さわか みそ 鶏肉 凍み豆腐 かつお節 こんぶ	牛乳 つくね みそ 豆腐 さつまあげ かつお節 昆布	牛乳 しゅうまい 鶏肉 豚肉 みそ		牛乳 ウインナー 豚肉 ハム
緑 にんじん 切干大根 キャベツ 冬菜 ねぎ はるか しめじ	にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ	にんじん キャベツ きゅうり もやし なら ねぎ どうもろこし 白菜		キャベツ にんじん もやし はくさい もやし しいたけ チンゲンサイ
黄 米 麦 米油 三温糖 さといも	米 麦 米油 砂糖 じゃがいも ごま	中華めん さとう ごま油 ごま 焼きプリンタルト		コッペパン こめ油 はるさめ
栄養量小 611 26.3 14.9 1.7	631 25.4 19.1 1.8	674 29.1 21.7 3.0		617 25.2 25.2 3.1
栄養量中 707 30.1 16.3 2.1	729 28.8 21.4 2.2	853 35.5 23.5 3.4		709 28.8 28.8 3.8
27 おひたし さんま生姜煮 麦ごはん みそけんちん汁	28 パックソース キャベツと ハムのサラダ ロース とんかつ 麦ごはん 小松菜のみそ汁			
赤 牛乳 さんま 豆腐 みそ かつお節 昆布	牛乳 豚カツ ハム 豆腐 かつお節 昆布			
緑 にんじん もやし キャベツ ほうれん草 ごぼう だいごん ねぎ	にんじん キャベツ 大根 きゅうり たまねぎ 小松菜			
黄 米 麦 ごま じゃがいも ぶ	米 麦 米油 ごま			
栄養量小 664 25.4 18.5 1.9	714 33.6 18.2 2.1			
栄養量中 749 27.9 19.2 2.3	831 38.7 20.2 2.5			

寒さの強い2月の季節となりました。  
免疫力を高めるために、旬の食材を  
ふんだんに使用しました。  
また、豆、豆製品を使った献立も  
たくさんあります！  
豆を食べて、まめな人になりましょう。

