



平成29年度2月分 学校給食予定献立表

愛川町立小学校

日 (曜)	こん だて めい 献立名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量(中学年)	
		血や肉やほねになるもの	ちからのもとになるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー(kcal) たん白質(g)	脂質(g) 塩分(g)
1 (木)	あんかけやきそば 牛乳 ミニぶどうパン しらたまわりフルーツポンチ	牛乳 ぶたにく いか うすらたまご	ちゅうかめん あぶら でんぶん パン しらたまだんご	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ こまつな もも みかん パイン りんご	697	19.8
2 (金)	ごまいりごはん 牛乳 すましじる いわしのかおりあげ ふくまめ	牛乳 とうふ かまぼこ いわし だいす	こめ ごま でんぶん あぶら さとう	ほししいたけ こまつな おおば	625	19.5
5 (月)	さけごはん 牛乳 のっぺいじる ぶどうまめ くだもの	牛乳 さけ とりにく だいす	こめ あぶら ごま さといも でんぶん さとう	だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ ほんかん にんじん	614	15.3
6 (火)	マーブルしょくパン 牛乳 クラムチャウダー ジャーマンポテト	牛乳 あさり とりにく しろはなまめ スキムミルク ベーコン	パン あぶら バター こむぎこ じゃがいも	はくさい にんじん たまねぎ パセリ	648	23.7
7 (水)	ごはん 牛乳 すきやきに いそかあえ てづくりひじきふりかけ	牛乳 ぶたにく とうふ かつおぶし のり ひじき	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	しらたき はくさい にんじん ねぎ ほうれんそう	605	17.1
8 (木)	くろパン 牛乳 やさいスープ とりにくとポテトのレモンに マーガリン	牛乳 ベーコン とりにく	パン でんぶん あぶら じゃがいも さとう ごま マーガリン	キャベツ にんじん こまつな レモン	713	34.6
9 (金)	ピピンバ 牛乳 トックスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく とりにく ヨーグルト	こめ ごま さとう ごまあぶら トック	にんにく しょうが えのきだけ もやし にんじん はねぎ ねぎ こまつな はくさい ほししいたけ	652	16.3
13 (火)	じっこくまいごはん 牛乳 いもだんごじる さけのちゃんちゃんやき	牛乳 あぶらあげ さけ みそ	こめ じっこくまい あぶら さとう バター じゃがもち	チンゲンサイ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ しめじ ホールコーン	615	18.1
14 (水)	こめころんパン はっこう乳 コーンシチュー チンゲンサイとツナのソテー	はっこう乳 とりにく 牛乳 スキムミルク ツナ	パン じゃがいも あぶら バター こむぎこ	にんじん たまねぎ ホールコーン グリンピース チンゲンサイ もやし	623	22.8
15 (木)	サンドパン 牛乳 ミネストローネ しろみざかなフライ じゃがいものソテー	牛乳 ベーコン いんげんまめ しろみざかなフライ	パン あぶら マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんにく にんじん セロリ ホールトマト パセリ さやいんげん ホールコーン	659	26.8
16 (金)	ごはん 牛乳 チキンカレー もやしのあえもの ふくじんづけ	牛乳 とりにく スキムミルク ハム	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが グリンピース もやし ホールコーン ふくじんづけ	662	16.8
19 (月)	うめごはん 牛乳 とうふとぶたにくのスープに キャベツのちゅうかあえ	牛乳 ちりめんじゃこ とうふ ぶたにく たまご	こめ ごま ごまあぶら さとう でんぶん	うめ にんじん ねぎ しょうが チンゲンサイ ほししいたけ キャベツ	603	18.0
20 (火)	ほうとう 牛乳 ミニむしパン ひじきのツナあえ デザート	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ ツナ ひじき	ほうとうめん むしパン さとう ごま マヨネーズ	かぼちゃ にんじん はくさい ねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ ピーチゼリー	602	25.5
21 (水)	わかめごはん 牛乳 とんじる いかのてりに こまつなのからししょうゆあえ	牛乳 わかめ ぶたにく とうふ みそ いか あぶらあげ	こめ あぶら さといも でんぶん さとう	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こまつな こんにゃく	608	14.5
22 (木)	コッペパン 牛乳 ビーンズグラタン りんごジャム はくさいとベーコンのスープ	牛乳 ベーコン わかめ ウィナー ひよこまめ レンズまめ こなチーズ スキムミルク	パン じゃがいも あぶら こむぎこ バター パンこ りんごジャム	はくさい えのきだけ ブロッコリー たまねぎ にんじん	667	24.9
23 (金)	ごはん 牛乳 はっぼうさい はるさめのあえもの くだもの	牛乳 ぶたにく いか うすらたまご かにふうみかまぼこ	こめ あぶら でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが こまつな きゅうり キャベツ いよかん	603	14.1
26 (月)	カレーピラフ 牛乳 たらのスープ レバーのあまからに デザート	牛乳 ウィナー たら いんげんまめ レバー	こめ むぎ バター あぶら さとう ごま カスタードプリン	たまねぎ エリンギ パセリ にんにく キャベツ セロリ ホールトマト しょうが	669	20.8
27 (火)	ラスク 牛乳 みそシチュー ほうれんそうときのこのソテー	牛乳 とりにく スキムミルク みそ ベーコン	パン マーガリン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ バター	たまねぎ にんじん パセリ ほうれんそう しめじ ホールコーン	663	28.6
28 (水)	ごはん 牛乳 けんちんじる あげざかなのとうぱんじゃんかけ きりほしだいこんのにつけ	牛乳 あぶらあげ とうふ ホキ とりにく	こめ さといも あぶら でんぶん さとう	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく にんにく しょうが きりほしだいこん	673	17.9

※行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

かぜに負けない体づくりのための食事

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。特に体を温め、寒さに対する抵抗力を高めるタンパク質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立ち感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

