

令和6年度 2月分

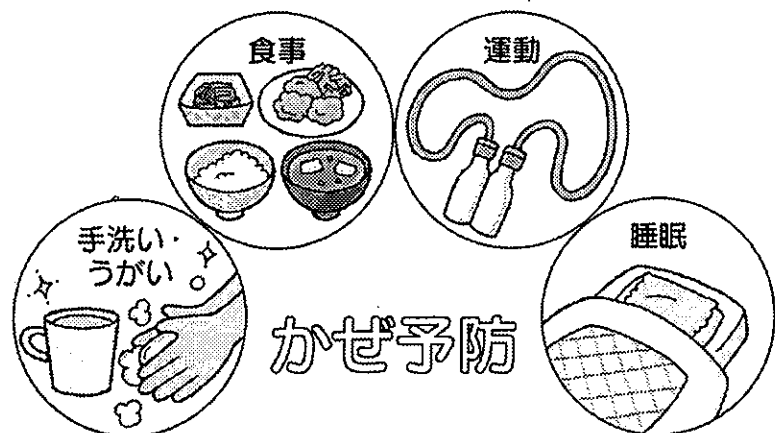
学校給食予定献立表



愛川町立小中学校

日 (曜日)	こん 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量 (小学校) エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	栄養量 (中学校) エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	日 (曜日)	こん 献 立 名	赤色のたべもの 血や肉や 骨になるもの	黄色のたべもの ちからのもとに なるもの	緑色のたべもの からだの調子を ととのえるもの	栄養量 (小学校) エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)	栄養量 (中学校) エネルギー (Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)
3 (月)	ごましおごはん 牛乳 すましじる いわしのかおりあげ あおなの そくせきづけ ふくまめ	牛乳 とうふ かまぼこ いわし あおのり しおこんぶ だいず	こめ ごま でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	からだの調子を ととのえるもの ほうれんそう ほししいたけ ごまつな きゅうり キャベツ	628 26.8 22.0 2.3	770 31.9 26.1 3.0	17 (月)	くろパン 牛乳 みそシチュー ごまつなとじゃこの かりかりサラダ マーガリン	牛乳 とりにく みそ スキムミルク ちりめんじゃこ マーガリン	パン バター あぶら こむぎこ じゃがいも ごまあぶら ごま さとう マーガリン	にんじん たまねぎ パセリ ごまつな キャベツ にんじん とうもろこし	607 23.4 25.8 2.3	774 28.1 32.4 3.2
4 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 はるさめのあえもの	牛乳 ぶたにく だいず とうふ みそ ハム	こめ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	にんじん ねぎ しょうが にんにく ほししいたけ きゅうり もやし	628 26.4 20.7 1.9	777 32.3 24.7 2.4	18 (火)	ビビンバ 牛乳 キムトックスープ くだもの	ぶたにく 牛乳 とりにく みそ	こめ さとう ごまあぶら ごま トック ごまあぶら	にんにく しょうが ごまつな もやし にんじん ねぎ にんじん なら たまねぎ だいこん はくさいキムチ オレンジ	610 22.1 17.1 1.9	773 26.9 20.1 2.4
5 (水)	そばろごはん 牛乳 さつまじる ぶどうまめ	とりにく たまご 牛乳 とりにく みそ だいず	こめ むぎ さとう あぶら さつまいも あぶら さとう	しょうが にんじん はくさい ねぎ ごぼう ごまつな こんにゃく	613 26.6 19.6 2.0	773 32.8 23.3 2.7	19 (水)	わかめごはん ジョア なめこと たまごのスープ とりのからあげ じゃがいもの ソテー	わかめ ジョア たまご とうふ とりにく とりにく	こめ でんぶん ごまあぶら じゃがいも あぶら	にんじん ねぎ なめこ にんにく しょうが さやいんげん とうもろこし	657 26.8 16.7 2.3	806 33.5 20.2 3.1
6 (木)	あげパン 牛乳 ミネストローネ ごぼうサラダ	きなこ 牛乳 ベーコン いんげんまめ ツナ	パン あぶら さとう マカロニ あぶら じゃがいも マヨネーズ ごま	たまねぎ にんにく にんじん パセリ トマト セロリー ごぼう にんじん だいこん キャベツ	607 20.3 32.4 2.2	841 27.1 41.7 3.2	20 (木)	デザート ツナスパゲティ 牛乳 ブロッコリーの クリームスープ てづくりりんごマフィン	おこめのムース ツナ こなチーズ 牛乳 ベーコン 牛乳 スキムミルク 牛乳	ごま スパゲティ あぶら バター こむぎこ じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんにく にんじん ピーマン トマト たまねぎ にんじん ブロッコリー クリームコーン りんご	623 23.4 23.3 2.5	772 28.0 28.2 3.2
7 (金)	ごはん 牛乳 チキンカレー もやしのあえもの	牛乳 とりにく スキムミルク ハム	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンピース もやし とうもろこし	628 21.5 18.8 2.1	780 25.6 22.4 3.0	21 (金)	ごはん 牛乳 にくじゃが いそかあえ なっとう	牛乳 牛乳 ぶたにく のり かつぶし なっとう	こめ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら なっとう	たまねぎ しらたき さやいんげん にんじん ほうれんそう はくさい	612 24.1 16.7 1.6	768 28.5 18.6 2.0
10 (月)	みそラーメン 牛乳 ミニロールパン(小学校のみ) とりにくとさつまいもの ごまあえ	ぶたにく みそ 牛乳 牛乳 とりにく だいず	ちゅうかめん ごまあぶら さとう パン さつまいも でんぶん ごま あぶら さとう	もやし にんじん なら とうもろこし にんにく しょうが にんじん	624 26.0 27.7 2.1	871 35.4 29.3 2.2	25 (火)	じゃこいりなめし 牛乳 とんじる こうや豆腐の あまからあげ	ちりめんじゃこ 牛乳 ぶたにく とうふ みそ こうや豆腐	こめ ごま さといも あぶら あぶら さとう でんぶん	だいこんば だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	643 26.6 24.5 1.8	797 32.7 29.5 2.4
12 (水)	ごはん 牛乳 にくみそに ごもくきんぴら	牛乳 とりにく みそ たまご なまあげ さつまあげ	こめ あぶら さとう さといも あぶら さとう ごま	にんじん グリーンピース ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	649 24.6 20.1 1.5	803 30.0 24.0 2.0	26 (水)	ぶたにくずし 牛乳 にくだんごの スープ ひじきの マヨネーズあえ おいおいデザート	ぶたにく 牛乳 にくだんご とうふ ひじき ツナ	こめ さとう ごま はるさめ でんぶん マヨネーズ ごま さとう いちごゼリー	ごぼう さやいんげん かんぴょう レモン にんじん はくさい しょうが キャベツ ほうれんそう	618 22.9 21.4 2.2	771 28.0 25.1 2.6
13 (木)	コッペパン はっこう乳 かぶの クリームシチュー チリコンカーン しらたまだんでいり フルーツポンチ	はっこう乳 ベーコン 牛乳 スキムミルク ぶたにく だいず いんげんまめ	パン あぶら バター こむぎこ あぶら こむぎこ しらたまだんご	にんじん かぶ たまねぎ ほうれんそう にんにく たまねぎ もも パイン みかん りんご	663 23.4 16.9 2.5	845 30.0 22.1 3.2	27 (木)	ロールパン 牛乳 カレーヌードル スープ ホキとじゃがいもの いためもの	牛乳 ベーコン ホキ	パン フィットチーネ あぶら じゃがいも あぶら でんぶん さとう	にんじん たまねぎ パセリ ピーマン	613 24.4 26.4 2.5	787 30.5 33.1 3.4
14 (金)	ピラフ 牛乳 コーンスープ レバーのケチャップいため デザート	ウインナー 牛乳 とりにく たまご スモークレバー	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも あぶら さとう	ピーマン たまねぎ エリンギ にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし さとう チョコプリン	615 24.7 22.5 2.4	771 30.6 26.6 3.0	28 (金)	ごはん 牛乳 いもだんごじる さけの ちゃんちゃんやき ヨーグルト	牛乳 あぶらあげ さけ みそ ヨーグルト	こめ じゃがもち バター あぶら さとう	ねぎ チンゲンサイ ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ しめじ にんじん とうもろこし	666 24.1 18.4 2.1	807 28.3 21.0 2.4

*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。



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

☆2月分の給食費の引き落とし日は、2月28日(金)です。残高のご確認をお願いします。

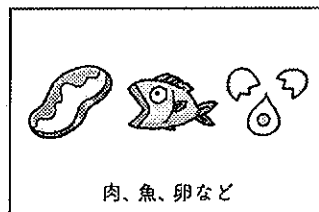
<2月10日の中学校給食について>

中学校は、ソフト麺(袋麺)が届きます。エネルギー量が満たされるため、パンはつきませんのでご了承ください。

かぜをひいた時に 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品



炭水化物を多く含む食品



ビタミンAを多く含む食品

