

2月の学校給食献立表

(北野上・中野上・南野上小学校・東海南中学校)

令和4年度

海南市教育委員会

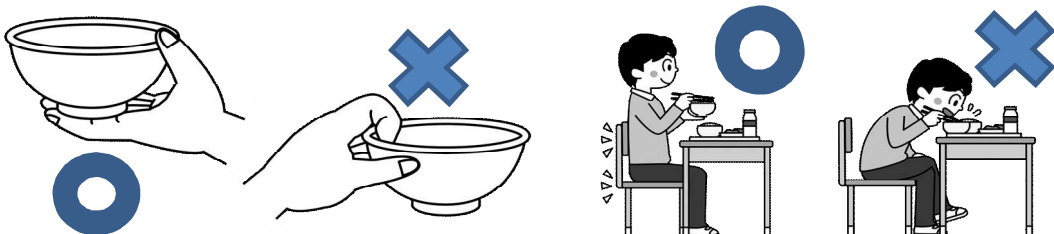
日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考	
					赤色の食品 血液や筋肉 骨格となるもの	黄色の食品 エネルギー源となるもの	緑色の食品 からだの調子をととのえるもの		
1	水	セルフキムタクごはん なめこ汁 牛乳	622	741	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ひらてん みそ	ごはん ごまあぶら	たまねぎ にんじん はくさいキムチ つぼづけ こまつな しろねぎ だいこん なめこ ねぎ		
2	木	パン スパゲティナポリタン フルーツポンチ 牛乳	777	920	ぎゅうにゅう ベーコン	パン スパゲティ こめあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン トマト みかん パイン もも ナタデココ		
3	金	ごはん いわし梅煮 お浸し 豚汁 牛乳	657	786	ぎゅうにゅう いわしうめに ぶたにく ちくわ みそ	ごはん	ほうれんそう キャベツ だいこん にんじん たまねぎ ねぎ		
5	日	ナン ひよこ豆入りキーマカレー 海藻サラダ オレンジジュース	611		ぶたミンチ ツナ かいそうミックス	ナン じゃがいも カレールウ オリーブオイル オレンジジュース	たまねぎ にんじん ひよこめ キャベツ きゅうり	小学校 のみ	
6	月	給食はありません							
7	火	セルフハンバーガー ハリラスープ 牛乳	715	839	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたミンチ	パン じゃがいも こめあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ ひよこめめ トマト		
8	水	ごはん 豚肉と水菜のはりはり鍋風 変わりお浸し 味付け海苔 牛乳	602	715	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ひじき ツナ あじつけのり	ごはん	はくさい みずな にんじん だいこん しめじ こまつな キャベツ		
9	木	パン 大根のカーポトフ風 牛乳 マカロニサラダ マーメレードジャム	772	913	ぎゅうにゅう カクテルウインナー	パン カレールウ マカロニ かたくりこ たまごをつかっていないマヨネーズ マーメレードジャム	だいこん たまねぎ キャベツ にんじん いんげん きゅうり		
10	金	ごはん 鶏の塩から揚げ イタリアンサラダ すまし汁 牛乳	822	991	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	ごはん かたくりこ こめあぶら イタリアンドレッシング	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん ごぼう もやし えのき だいこん みつば		
13	月	麻婆豆腐丼 パンサンスー 牛乳	684	821	ぎゅうにゅう とうふ ぶたミンチ ちくわ あかみそ	ごはん かたくりこ こめあぶら はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ ピーマン		
14	火	パン ブラウンシチュー 牛乳 ささみとわかめの青じそサラダ バレンタインデザート	732	861	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ささみ	パン じゃがいも ビーフシチュールウ こめあぶら チョコプリン	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ		
15	水	わかめごはん 豚肉と根菜の煮物 ゆかり和え 牛乳	662	793	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ひらてん	ごはん さつまいも こめあぶら	れんこん だいこん にんじん こんにやく いんげん キャベツ もやし		
16	木	パン やきそば フルーツ寒天 牛乳	736	867	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン やきそばめん こめあぶら	たまねぎ キャベツ もやし にんじん ピーマン パイン みかん もも かんてん		
17	金	切り干しそばろ丼 豆乳汁ビーフン ワインゼリー 牛乳	735	888	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ぶたにく とうにゅう みそ	ごはん ビーフン こめあぶら ワインゼリー	きりほしだいこん たまねぎ にんじん いんげん ほししいたけ こまつな		
20	月	ごはん 揚げチヂミ ナムル わかめと春雨のスープ 牛乳	660	790	ぎゅうにゅう ぶたミンチ わかめ	ごはん ちぢみ こめあぶら ごまあぶら はるさめ	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ えのき		
21	火	パン 肉団子と白い野菜のクリームスープパ ブロッコリーサラダ 牛乳	734	864	ぎゅうにゅう にくだんご	パン スパゲティ シチュールウ イタリアンドレッシング	カリフラワー かぶ はくさい にんじん ブロッコリー コーン		
22	水	ごはん おでん ツナポン酢和え 牛乳	605	719	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ツナ わかめ	ごはん	だいこん こんにやく にんじん はくさい		
23	木	天皇誕生日							
24	金	ごはん かつお大根 豚ごぼう汁 牛乳	651	779	ぎゅうにゅう かつお ぶたにく みそ	ごはん	だいこん つちしょうが ごぼう こんにやく にんじん ほししいたけ ねぎ		
27	月	ごはん 豚じゃが 梅あえ 牛乳	641	766	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ	ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん こんにやく いんげん キャベツ きゅうり もやし		
28	火	パン マグロメンチカツ コールスローサラダ ベーコンときのこのスープ 牛乳	726	854	ぎゅうにゅう マグロメンチカツ ベーコン	パン こめあぶら オリーブオイル	キャベツ にんじん コーン しめじ えのき エリンギ はくさい		

* 材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。



食事のマナーを見直そう!

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていた、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみよう。



豆まきに使われる大豆は、体をつくるもとになる「タンパク質」を豊富に含むことから、「畑の肉」ともよばれています。タンパク質以外にも貧血予防効果のある鉄分や、丈夫な骨を作るカルシウム・マグネシウム、疲労回復効果があるビタミンB1に食物繊維など、大豆は栄養豊富です。

