

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]
1	金	ごはん	●けんちんじる だいずとじゃこのかりかりあげ ●かわりきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ さといも あぶら でんぷん さとう ごま じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいず ちりめんじゃこ さつまあげ ぶたにく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ さやいんげん	646	23.4
4	月	ソフトめん	●ミートソース はなやさいサラダ(わふうかんきつドレ) みかん	ぎゅうにゅう	めん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずたんぱく レンズまめ チーズ	にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム パセリ ブロッコリー カリフラワー キャベツ みかん	669	24.6
5	火	●ひじきごはん	●ひのでのみそじる さばのしおやき ●あおなごまあえ	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにやく ごま	とりにく かつおぶし ちくわ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば	ごぼう にんじん しいたけ だいこん はくさい ねぎ しょうが こまつな キャベツ もやし	627	26.0
6	水	こもりごはん	●ごもくうどん しゅんぎくとさくらえびのかきあげ(しょうゆ) ●きわかめとこんにやくのいためもの	ぎゅうにゅう	こめ うどん こむぎこ あぶら こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ さくらえび あぶらあげ たまご ちりめんじゃこ くわかめ ぶたにく	にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう しゅんぎく たまねぎ スイートコーン	642	24.2
7	木	ココアマール しよくパン	●トマトとニョッキのスープ とうふナゲット② ●はるさめとチンゲンさいのサラダ (わふうドレ)	ぎゅうにゅう	パン ニョッキ あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ とりにく	にんにく たまねぎ トマト さやいんげん チンゲンサイ はくさい もやし にんじん	661	24.7
8	金	そぼろごはん	●とんじる とりのからあげ② ●きりぼしだいこんのいりに	オレンジ ジュース	こめ さとう あぶら さといも じゃがいも こんにやく でんぷん	とりにく たまご ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	しょうが オレンジジュース だいこん にんじん ごぼう ねぎ きりぼしだいこん	656	26.8
12	火	しよくパン (マールピンス)	●さけとかぶのクリームに とりのマーマレードやき ●かいそうサラダ(イタリアドレ)	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ バター さとう あぶら チョコクリーム マーマレード	ぎゅうにゅう さけ とうにゅう とりにく いんげんまめ なまクリーム かいそうミックス	にんじん たまねぎ かぶ かぶは セロリ ぶなしめじ だいこん はくさい	620	28.7
13	水	ごはん	●にくじゃが ちくわのにしよくあげ ●なのはないりおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり かつおぶし	にんじん たまねぎ さやいんげん なのはな キャベツ もやし	696	25.9
14	木	ピザチーズパン	たらこスパゲティ(きざみのり) ●かぶのスープ ミニトマト②	ぎゅうにゅう	パン スパゲティ バター	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン いか たらこ のり	たまねぎ にんじん かぶ かぶは しょうが ピーマン ぶなしめじ ミニトマト	697	28.9
15	金	ごはん	●こまつなのごまじる アジフライ(ソース) ●コールスローサラダ(ソイドレ)	ぎゅうにゅう	こめ ごま こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ あじ	こまつな だいこん ねぎ キャベツ にんじん スイートコーン	682	27.2
18	月	てづくりハニー レモントースト	●やさいのスープに エビいりスクランブル ●ペンネのカレーミートあえ	ぎゅうにゅう	パン バター さとう マーガリン はちみつ じゃがいも マヨネーズ あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご えび ぶたにく レンズまめ だいずたんぱく	レモンじる しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ えだまめ パセリ	636	24.9
19	火	むぎごはん	●ハヤシライスのルー ●ひじきとだいずのサラダ(ごまドレ) チーズクレープ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも あぶら クレープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず にゅうせいひん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト りんご キャベツ スイートコーン	690	22.9
20	水	きなこあげパン	●ABCスープ ぶたにくのパーベキューソースやき ●ポテトサラダ(マヨネーズ)	ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう マカロニ じゃがいも マヨネーズ	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう りんご レモンじる スイートコーン	649	24.7
21	木	キムチごはん	●わかめいりやさいスープ ●なまあげのにくみそあんかけ ●うどいりサラダ(こうみしおドレ)	ぎゅうにゅう	こめ あぶら はるさめ ごま さとう でんぷん	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ なまあげ	にんにく キムチ いら ねぎ もやし にんじん たけのこ しいたけ しょうが はくさい キャベツ チンゲンサイ うど	620	24.2
22	金	ちゅうかめん	●しょうゆラーメンスープ ●やさいチップス みかん	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん ごま さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく なると わかめ	にんにく しょうが もやし キャベツ チンゲンサイ ねぎ スイートコーン れんこん にんじん さやいんげん かぼちゃ みかん	607	24.4
25	月	むぎごはん	●キーマカレー ●あげとじゃこいりやさいソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずたんぱく チーズ ひよこまめ レンズまめ だっしふんにゅう ちりめんじゃこ あぶらあげ ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご キャベツ ほうれんそう	702	26.1
26	火	ごはん	●みそおでん ●とりとこんにゃくのあげに ●みずないりおひたし(しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ こんにやく じゃがいも さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ うずらたまご こんぶ みそ とりにく	にんじん だいこん れんこん ごぼう みずな はくさい もやし	690	27.3
27	水	ごはん	●はっぼうさい ●ホイコーロー りんご	ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか なると うずらたまご	しょうが にんじん たまねぎ はくさい チンゲンサイ りんご たけのこ しいたけ にんにく キャベツ ねぎ ピーマン	633	26.2
28	木	トマトパン	●ラビオリスープ ししゃものチーズあげ② ★1ねんせいはいひとり1ぼん ●れんこんサラダ(コンドレ)	こーひー ぎゅうにゅう	パン ラビオリ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう ししゃも チーズ	にんにく にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう れんこん キャベツ スイートコーン	691	26.2

・都合により献立が変更になる場合があります。
 ・給食費は、2月27日(水)に引き落としになります。 前日までに口座の残高を確認してください。
 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。
 TEL 042-597-3414

日の出町平均	59	25.6
学校給食摂取基準 (範囲)	640	(18~32)

● 今日の日出の食材 ● 献立表の●マークの料理に入っているの、探しながら味わっていただきますよ♪

ながもんま 長ねぎ(門馬さん) ・ はくさいまつもと 白菜(松本さん) ・ にんじん(原島さん) ・ トマト ... 2月分全て

だいこんせきし 大根(関石さん) ... 1日(けんちん汁) さとせきし 里いも(関石さん) ... 8日(豚汁) とうじり こうじみそ ... 5日