

2月

献立予定表

陽光小学校
都合により献立を変更
する場合があります。

日付	行事	こんだてめい	カロリー(Kcal) タンパク質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう						
				血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		
1 (木)		きなこあげパン やさいとウインナーの スープに 	568 18.9 23.7	ゆでやさい (わふうゆずドレッシング) ブルーベリーゼリー	きなこ ウインナー	ぎゅうにゅう みそ	キャベツ にんじん フロッキー	たまねぎ パセリ	コッペパン サラダあぶら ブルーベリーゼリー	さとう じゃがいも ブルーベリーゼリー
2 (金)	節分給食	むぎいりごはん みそけんちんじる 	675 28.6 22.3	いわしのおかか ほんずあえ ふくまめ	いわし とうふ かつおぶし だいず	ぎゅうにゅう みそ きざみのり	だいこん ごぼう ほうれんそう きりぼしだいこん	にんじん こまつな	こめ こんにゃく サラダあぶら	むぎ さといも ごまあぶら
5 (月)	トマト給食	むぎいりごはん とまとんじる 	699 26.7 19.5	あげざかなとやさいの わふうあえ やさいふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	メルルーサ とうふ かつおぶし	にんにく しいたけ にんじん だいこん	たまねぎ ピーマン トマト ごぼう	こめ でんぶん じゃがいも	むぎ サラダあぶら さとう
6 (火)	初午給食	せきはん しもつかれ 	641 25.1 20.0	とりにくのこうみやき いぞべあえ いよかんゼリー	ささげ とりにく だいず	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ	しょうが ほうれんそう もみのり にんじん	にんにく もやし だいこん	こめ いよかんゼリー	ごましお
7 (水)		セルフぎゅうどん 	655 26.4 19.8	ごもくあつやきたまご おひたし	ぎゅうにく たまごやき	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほうれんそう もみのり	ねぎ グリーンピース もやし はくさい	こめ しらたき さとう	むぎ サラダあぶら ごまあぶら
8 (木)		セルフドライカレー サンド 	601 26.6 20.9	かいそうサラダ (こうみちゅうかドレッシング) いちご	ぶたにく かいそうサラダ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく キャベツ いちご	にんじん パセリ ホールコーン	コッペパン サラダあぶら	こむぎご
9 (金)	授業参観	むぎいりごはん こまつなととうふ のスープ 	635 23.4 18.3	イカのチリソースがけ かふうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ	いか わかめ	にんにく ねぎ もやし こまつな	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ	こめ でんぶん ごまあぶら はるさめ	むぎ サラダあぶら さとう ごま
12 (月)	けんこくきねんのひ(ふいかえきゅうじつ)									
13 (火)		スパゲティ ミートソース 	672 27.6 22.6	こんにゃくサラダ (イタリアンドレッシング) ぎゅうにゅうプリン	ぶたにく ごなチーズ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅうプリン	にんじん ニンニク トマトピューレ キャベツ	たまねぎ トマト グリーンピース ホールコーン	スパゲティ こむぎご マーガリン	オリーブオイル サラダあぶら サラダこんにゃく
14 (水)	バレンタイン給食	わかめごはん とんじる 	745 23.1 22.5	ハートのコロケ ポイルキャベツ チョコカッフェケーキ	たきこみわかめ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし	キャベツ だいこん こまつな	にんじん ごぼう	こめ コロケ さといも こんにゃく チョコカッフェケーキ	むぎ サラダあぶら こんにゃく
15 (木)		ピザトースト やさいスープ 	523 21.5 20.5	フルーツヨーグルト	ソフトサラミ ぎゅうにゅう ヨーグルト	チーズ パラベーコン	たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな	ピーマン にんじん もやし みかん	しょくパン さとう	
16 (金)		むぎいりごはん さといものちゅうかに 	602 26.2 13.8	タイのしろじょうゆやき ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	タイ	にんじん ほうれんそう もやし	ニンニク キャベツ	こめ さといも サラダあぶら ごまあぶら	むぎ こんにゃく さとう すりごま
19 (月)		ぎょうざふう あんかけどん 	705 21.7 17.4	ワンタンスープ いちごムース	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまご ぶたにく	キャベツ えのきたけ にんじん こまつな	にら ニンニク もやし ねぎ	こめ ごまあぶら サラダあぶら いちごムース	むぎ でんぶん ワンタン
20 (火)		むぎいりごはん たまごわかめの スープ 	670 24.4 20.9	ぶたにくとやさいの みそいため セレクトデザート	ぎゅうにゅう わかめ	ぶたにく たまご	キャベツ にんじん ピーマン	ねぎ ほししいたけ たまねぎ	こめ サラダあぶら でんぶん	むぎ さとう
21 (水)		むぎいりごはん ぎゅうにくとやさいの うまに 	661 29.1 17.2	サワラのちゅうかふうみやき チョコレギふうサラダ	ぎゅうにゅう みそ	サワラ ぎゅうにく	ほうれんそう にんじん たまねぎ ごぼう	キャベツ もみのり さやいんげん しょうが	こめ じゃがいも サラダあぶら	むぎ さとう
22 (木)		こめこパン やさいみそラーメン 	657 24.4 19.8	はるまき ナムル	ぶたにく はるまき	ぎゅうにゅう	もやし キャベツ しいたけ こまつな	にんじん ホールコーン ねぎ	こめこパン ラーメン	サラダあぶら ごまあぶら
23 (金)	てんのうたんじょうび									
26 (月)		むぎいりごはん みぞしる 	705 16.8 17.5	じゃこカツ はるさめサラダ コーヒーゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ かつおぶし	じゃこカツ わかめ みそ	にんじん キャベツ	にら たまねぎ	こめ サラダあぶら ごまあぶら	むぎ はるさめ コーヒーゼリー
27 (火)	B日課	むぎいりごはん ビーフカレー 	694 22.2 18.2	ゆでやさい (サウザンアイランドドレッシング) ヨーグルト	ぎゅうこまにく だっしふんにゅう ヨーグルト	ごなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ほうれんそう もやし	たまねぎ にんにく キャベツ ホールコーン	こめ サラダあぶら	むぎ じゃがいも
28 (水)		むぎいりごはん はくさいスープ 	614 24.2 20.1	なまあげとぶたにくの トウバンジャンいため かんこくのり	ぎゅうにゅう なまあげ	ぶたにく	しょうが ねぎ にんじん しいたけ	アスパラガス にんにく こまつな たけのこ	こめ でんぶん ごまあぶら はるさめ	むぎ サラダあぶら さとう
29 (木)	B日課	コッペパン マカロニのクリームに ミルメークココア 	673 25.9 23.0	ゆでやさい (こうみちゅうかドレッシング) フルーツもり (りんご・オレンジ・ぶどう)	ぎゅうにゅう むきえび だっしふんにゅう	とりにく バター	たまねぎ グリーンピース ホールコーン りんご	にんじん マッシュルーム フロッキー オレンジ	コッペパン こむぎご	マカロニ サラダあぶら



… このマークの日は、陽南地域学校園共通献立です。

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準
☆本校の今月の一人一回あたりの平均摂取量

エネルギー650kcal、タンパク質26.0g、脂質18.1g
エネルギー655kcal、タンパク質24.5g、脂質20.2g