

2月 学校給食献立予定表

令和2年度

矢祭町学校給食センター

日 曜	献立表	きいろの仲間 体温を保ち、 体を動かす力のもとになる たんぱく質 炭水化物 脂質	あかの仲間 血や肉、骨や歯 をつくるもとになる たんぱく質 無機質	みどりの仲間 体の調子を整え、病気をしない 丈夫な体をつくるもとになる ビタミン 無機質	家で食べてほしい食品	栄養成分表示				お休みの学校		
						エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 mg	塩分 g			
1 月	麦ごはん ハンバーグ ごぼうサラダ 白菜のみそ汁	牛乳	麦ごはん 三温糖 ごま油	ハンバーグ 豆腐 味噌 煮干し粉	切干大根 ごぼう にんじん キャベツ 白菜 ねぎ	かいそう	634	28.5	17.9	1.8	小学校 中学校	
							756	33.3	20.1	2.2		
2 火	【節分の日】【カミング30】 麦ごはん イワシのかば焼き ほうれん草ともやしのおひたし わかめのすまし汁 節分豆	牛乳	麦ごはん 米油 三温糖	イワシのかば焼き かつお節 わかめ 白身魚と豆腐の団子 豆腐 節分豆	ほうれん草 白菜 もやし にんじん 小松菜 ねぎ	くだもの	660	28.8	23.3	2.0	小学校 中学校	
							788	33.8	26.5	2.5		
3 水	マヨコーントースト ブロッコリーとえびのサラダ 白菜スープ	牛乳	食パン ベーコン マヨネーズ 米油 三温糖 じゃがいも	えび	たまねぎ コーン ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん ほうれん草 白菜	こざかな	587	20.7	23.5	2.2	小学校 中学校	
							715	24.6	27.2	2.8		
4 木	ひじきご飯 レバー入りつくね 胡麻和え きのこのみそ汁	牛乳	ごはん 三温糖 すりごま じゃがいも	ひじき 油揚げ レバー入りとりつくね 豆腐 煮干し粉	ごぼう にんじん こんにやく 小松菜 もやし にんじん キャベツ えのき しめじ 玉ねぎ	にゅう せいひん	636	24.3	20.6	2.9	小学校 中学校	
							759	28.3	23.4	3.5		
5 金	ごはん メンチカツ わふうサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳	ごはん 米油 じゃがいも	メンチカツ わかめ 味噌 煮干し粉 油揚げ	白菜 きゅうり もやし しめじ ねぎ	くだもの	631	19.7	17.0	2.0	小学校	
							743	22.5	18.7	2.4		
8 月	麦ごはん 納豆 ちくわと野菜あえ おでん やまっプリン(いちごプリン)	牛乳	麦ごはん グラニュー糖 ホイップクリーム イチゴジャム	納豆 ちくわ うずら卵 かつお節 昆布 白身魚と豆腐の団子 がんも	キャベツ きゅうり こんにやく 大根	まめ	706	27.9	20.4	2.5	小学校 中学校	
							823	31.7	22.6	2.9		
9 火	【カミング30】 ごはん さばの胡麻味噌焼き 野菜炒め にらたま汁	牛乳	麦ごはん 米油 でんぶん 砂糖 ごま	さば ウインナー 鶏卵 豆腐	しょうが キャベツ 玉ねぎ にら 干ししいたけ	くだもの	785	29.3	32.7	2.6	小学校 中学校	
							973	35.0	38.3	3.2		
10 水	丸パン エビかつ タルタルソース イタリアンサラダ 根菜ポトフ	牛乳	丸パン 米油 じゃがいも タルタルソース	エビかつ 豚肉	キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン にんじん かぶ にんにく パセリ	きのこ	618	23.1	21.2	2.0	小学校 中学校	
							754	28.2	23.5	2.4		
11 木	建 国 記 念 の 日											
12 金	ごはん イワシの梅煮 塩昆布づけ 県産黒毛和牛のすき焼き チョコプリン	牛乳	ごはん 車麩 三温糖	イワシの梅煮 塩昆布 県産黒毛和牛 焼き豆腐	白菜 にんじん かぶ ねぎ 白滝 春菊 干しいたけ	いも	694	29.2	25.2	2.30	小学校 中学校	
							820	35.4	27.8	2.70		
15 月	ソフトめん かき揚げ きのこ野菜のおかか和え わかめうどん汁	牛乳	ソフトめん 米油	鶏肉 小魚入りかき揚げ かつお節 わかめ 油揚げ なたと	にんじん ねぎ ごぼう 干しいたけ しめじ 白菜 小松菜 にんじん	にゅう せいひん	766	31.5	20.5	2.60	小学校 中学校	
							987	39.7	23.6	3.10		
16 火	【カミング30】 麦ごはん アジの塩麹焼き 切干大根サラダ 青菜のみそ汁	牛乳	麦ごはん 三温糖 じゃがいも	アジの塩麹焼き 冷凍茎わかめ 豆腐 味噌 煮干し粉	切干大根 キャベツ にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ	くだもの	638	26.5	16.6	2.40	小学校 中学校	
							791	31.4	18.6	2.90		
17 水	米粉パン 野菜コロッケ グリーンサラダ かぼちゃシチュー	牛乳	米粉パン 米油 シチュールー ベーコン	コロッケ	キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 玉ねぎ にんじん 白菜 コーン	かいそう	712	26.7	24.4	3.00	小学校 中学校	
							817	30.3	27.7	3.70		
18 木	【食の基本推進デー】 麦ごはん 愛媛県産ぶりの照り焼き ちくわ和え 大根のみそ汁	牛乳	麦ごはん 上白糖 春雨 ごま油 じゃがいも	愛媛県産ぶり いか ハム 味噌 煮干し粉	しょうが キャベツ もやし ほうれん草 にんじん 大根 小松菜 ねぎ	まめ	680	28.4	20.7	1.80	小学校 中学校	
							843	35.3	24.6	1.90		
19 金	麦ごはん 揚げ出し豆腐のひき肉あんかけ 健骨ふりかけ 豚汁	牛乳	麦ごはん 米油 でんぶん 三温糖 ごま じゃがいも	揚げ出し豆腐 鶏ひき肉 豚肉 ちりめんじゃこ かつお節 塩昆布 豆腐 味噌	玉ねぎ 小葱 ねぎ しょうが こんにやく にんじん 大根 ごぼう	にゅう せいひん	645	28.6	20.5	2.20	小学校	
							768	33.4	23.1	2.60		
22 月	【中学校3-1リクエスト献立】 ツナごはん 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ キムチスープ かぼちゃプリンタルト	牛乳	ごはん 米油 じゃがいも でんぶん かぼちゃプリンタルト	ツナ 鶏もも肉 海藻サラダ 豚肉 豆腐 味噌	にんじん しょうが キャベツ 大根 きゅうり 白菜 ねぎ 白菜キムチ	かいそう	766	32.6	33.1	3.50	小学校 中学校	
							975	39.3	37.1	3.90		
23 火	天 皇 誕 生 日											
24 水	コッペパン フルーツクリーム チキンサラダ ミートボールスープ	牛乳	コッペパン ホイップクリーム	鶏ささみ ミニミートボール	パイナップル りんご みかん 黄桃 キャベツ きゅうり 大根 ブロッコリー 白菜 にんじん 玉ねぎ ほうれん草	こざかな	659	24.3	19.7	2.30	小学校 中学校	
							767	28.0	22.1	2.80		
25 木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き もやしの香味和え けんちん汁	牛乳	ごはん 三温糖 ごま油 里芋 ごま	鮭 味噌 豆腐	玉ねぎ えのき にんじん キャベツ もやし 小松菜 三つ葉 大根 ねぎ ごぼう	くだもの	580	26.2	13.2	1.80	小学校 中学校	
							730	28.9	14.5	2.00		
26 金	【中学校3-2リクエスト献立】 県産黒毛和牛のビーフカレー 大根サラダ 雪見だいふく	牛乳	麦ごはん じゃがいも カレールー マヨネーズ 雪見だいふく	県産黒毛和牛 かにかま 粉チーズ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ パセリ りんご 大根 きゅうり 白菜 ねぎ	まめ	725	22.4	23.6	3.00	小学校 中学校	
							869	26.2	27.3	3.50		
							充足率	104%	99%	110%	120%	
								99%	90%	108%	118%	

☆材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ☆日程変更などで欠食日がある場合があります。各学校の給食欠食予定日をご確認ください。
 ☆栄養成分表示は小学校8歳～9歳、中学校13歳～15歳を記載しております。
 ☆学校給食摂取基準値に対する充足率を上記に記載しております。また、たんぱく質・脂質については範囲がありますので、月の平均数値により表示しています。
 たんぱく質摂取基準値：小学校21～33g、中学校27～42g 脂質摂取基準値：学校給食によるエネルギー全体の20%～30%
 ☆今月は、お米、米粉、たまご、ねぎ、じゃがいも、玉ねぎ、いちごが矢祭町で作られたものです。
 ☆都合により途中産地が変更になる場合がありますがご了承下さい。

1年間のまとめの時期になります。食生活にも気を付けて毎日元気に学校生活を送りましょう。

【健康に過ごす秘訣～賢く食べよう～】

1. 朝食はきちんと食べる

毎日の授業も、大切な試験も朝から行われます。朝ごはんを食べて「朝型の生活リズム」を作りましょう。

2. 一日三食バランスよく食べる

脳はエネルギーをためておくことができません。三食食べて、いつでも脳を使える状態にしておきましょう。

3. 夜食やおやつは工夫してとる

夜食、おやつはあくまで次の食事までのつなぎです。夜食やおやつを食べ過ぎて次の食事がとれないといったことのないように、食べるのであれば200kcal(おにぎり1つ、カステラ1切、メロンパンなら半分)程度にしましょう。夜食であれば遅くとも寝る1時間前までには食べ終わるようにしましょう。油分が少なく温かい消化の良い物がおすすです。

