



2月の予定献立表



(牛乳は、毎日あります。)

尾道市学校給食会(小学校)B

日	曜	こ ん だ て 名		お も な 食 品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)					エネルギー (kcal)	
		主食	お か ず (主菜・副菜)	あ か <主に体をつくるものになる>		み ど り <主に体の調子を整えるものになる>		き <主にエネルギーのもとになる>		
				たんばく質	(無機質 カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物		脂質
						魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻			
1	月	ごはん	小いわしのフライ ゆで野菜 豆乳みそ汁 節分豆	鶏肉 豆乳 中みそ 節分豆	牛乳 小いわし	にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	690 344
2	火	コッペ丸パン	ポークビーンズ 玄米サラダ	大豆 豚肉 チキンハム	牛乳 しらす干し	にんじん	玉ねぎ エリンギ コーン キャベツ きゅうり	コッペ丸パン じゃがいも 砂糖 もち玄米	油 アーモンド	656 334
3	水	麦ごはん	ちくぜん煮 ぬた	鶏肉 さつまいも たこ(九州) 白みそ	牛乳	にんじん さやいんげん わけぎ	れんこん ごぼう	米 麦 里芋 こんにゃく 砂糖	白ごま	606 298
4	木	背割りパン	ミックスサンド じゃがいものベーコン煮	チキンハム ベーコン 豚肉	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン 玉ねぎ	背割りパン じゃがいも	マヨネーズ 油	612 297
5	金	ごはん	噛みってる!GoGo炒め 酢の物 アーモンド	豚肉 赤みそ	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん さやいんげん	ごぼう エリンギ キャベツ	米 こんにゃく 砂糖 春雨	ごま油 白ごま アーモンド	627 327
8	月	ごはん	鶏肉とレバーの中華がらめ ゆでキャベツ おこめんスープ	鶏レバー 鶏肉 中みそ 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ	米 でんぷん 砂糖 おこめん	油 白ごま	677 307
9	火	味付パン	さつま芋のケチャップ煮 大根サラダ	鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ グリンピース にんにく 大根 コーン	味付パン さつまいも こんにゃく 砂糖	油	623 331
10	水	ごはん	うすら卵の五目煮 キャベツとわかめのごま酢和え	うすら卵 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ もやし キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	油 白ごま	618 298
12	金	ごはん	ほたてとチキンのカレー フレンチサラダ	ほたて(青森) 鶏肉 まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース キャベツ コーン	米 じゃがいも 上新粉 砂糖	油	607 272
15	月	ごはん	マーボー豆腐 ほうれん草のナムル	豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	しょうが 玉ねぎ 干ししいたけ もやし 切干大根	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油 白ごま	630 403
16	火	リッチパン	サーモンシチュー わかめサラダ	さけボール 鶏肉	牛乳 わかめ 生クリーム しらす干し	にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ	リッチパン じゃがいも 砂糖 上新粉	油 ごま油	620 453
17	水	麦ごはん	さんまのかば焼き ゆでキャベツ のっぺい汁	さんま(北海道) 鶏肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ 大根 干ししいたけ	米 麦 でんぷん 砂糖 里芋	油	701 368
18	木	小型黒糖パン	みそソーススパゲッティ ひじきサラダ	豚肉 中みそ まぐろフレーク(中西部太平洋)	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう しめじ グリンピース にんにく キャベツ	小型黒糖パン スパゲッティ 砂糖	油 白ごま	601 351
19	金	ごはん	おでん いりこ大豆 ネーブル	鶏肉 厚揚げ さつまいも 大豆 うすら卵	牛乳 かえりいりこ	にんじん	大根 ネーブル	米 こんにゃく 砂糖	白ごま	692 595
食育の日 「感謝・完食」の日 (残菜ゼロの取組)										
22	月	ごはん	フルコギ ひろしまんぶく シャキシャキサラダ	豚肉	牛乳 しらす干し	にんじん にら 広島葉漬	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ レモン果汁	米 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 白ごま ごま油 マヨネーズ	609 306
24	水	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 大根なます 納豆	厚揚げ 豚肉 納豆	牛乳 しらす干し	にんじん さやいんげん	玉ねぎ 大根	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖	油 白ごま	678 369
25	木	小型リッチパン	卵うどん かみかみサラダ	鶏肉 卵 チキンハム	牛乳 しらす干し	にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ コーン	小型リッチパン うどん 砂糖	油 アーモンド	611 365
26	金	ごはん	ししゃもの石垣揚げ ゆで野菜 おおひら(はちはい汁)	鶏肉	牛乳 ししゃも (ノルウェー・他)	にんじん	キャベツ 大根 ごぼう れんこん 干ししいたけ	米 小麦粉 里芋 でんぷん	白ごま 黒ごま 油	637 393

※ 小型リッチパン、リッチパンには、マーガリンを使用しています。

※ 小型黒糖パンには、黒砂糖を使用しています。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」

に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

★太字は広島県内産の食材です。

一食の平均摂取量	エネルギー	たんばく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい	食塩相当量
	639kcal	24.9g	19.2g	356mg	92mg	2.2mg	360μg	0.32mg	0.45mg	16mg	4.3mg	2.0g

つくってみませんか? ~噛みってる!GoGo炒め ~

【材料(4人分)】

ごぼう	80g
豚肉	80g
こんにゃく	60g
ごま油	小さじ1
ごま	小さじ1
赤みそ	大さじ半分
しょうゆ	小さじ2
水	小さじ1
砂糖	小さじ2
酒	大さじ1

【作り方】

- ① ごぼうはささがきにして水にさらす。
豚肉はこま切れにする。
こんにゃくは下ゆでして、細切りにする。
- ② ごま油を熱し、豚肉、ごぼう、こんにゃくの順に加えて炒める。
- ③ Aを加えて、水分がなくなるまでしっかり炒める。
- ④ ごまを加える。

令和元年度ひろしま給食最優秀レシピ賞のレシピです。
しっかりよくかんで食べましょう。



毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。