



2月献立予定表

丸亀市中央学校給食センター
TEL 56-8125

日	曜日	献立名		主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		エネルギー (kcal)		
		主食等	牛乳	副食等	主に炭水化物	主に脂肪	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	小学校	中学校
1	火	コッペパン		うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮 菜花のサラダ りんご	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう	油 バター	あさり ハム うずら卵 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲンサイ 菜花	玉ねぎ キャベツ コーン エリンギ りんご	628	806
2	水	鬼退治ごはん		いわしのかば焼き風 小松菜のごまドレッシング和え 白菜のみそ汁	米 麦 でんぷん さとう	油 ごま	大豆 いわし ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 ねぎ にんじん	しょうが もやし 白菜 玉ねぎ えのき	684	864
3	木	コッペパン いちごジャム		豆とソーセージのスープ煮 五目サラダ アーモンドいりこ	コッペパン じゃがいも さとう ジャム	油 ごま アーモンド	ウイナー ちくわ 白いんげん豆	牛乳 いりこ	にんじん パセリ 小松菜	玉ねぎ にんにく れんこん 枝豆 しめじ	650	811
4	金	麦ごはん 味付けのり		ししゃものカレー揚げ ゆかり和え 焼き豆腐のみそそぼろ煮	米 麦 天ぷら粉 さとう でんぷん	油 ごま油	焼き豆腐 豚肉 みそ 大豆	牛乳 ししゃものり	チンゲンサイ にんじん ねぎ ほうれんそう	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ たけのこ 白ねぎ キャベツ しいたけ	663	873
7	月	わかめごはん		鶏肉のから揚げ 食べて菜のポン酢和え ふしめん汁	米 麦 でんぷん ふしめん	油	鶏肉 かつおぶし 油揚げ	牛乳 わかめ	食べて菜 にんじん ねぎ	にんにく しょうが 白菜 大根 玉ねぎ	615	788
8	火	コッペパン メープルジャム (小・中)		ビーフシチュー かみかみサラダ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう ジャム	油 ごま油 バター	牛肉 さきいか ハム	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ トマト	にんにく セロリ 玉ねぎ ピーツ コーン ごぼう きゅうり マッシュルーム	640	802
9	水	白菜うどん		金時豆のかき揚げ 切干大根の三杯酢 ④紫芋チップス	うどん さとう 紫芋チップス 天ぷら粉	油 ごま	豚肉 あさり 金時豆 ちくわ	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ 小松菜	にんにく 玉ねぎ 白菜 きゅうり 切干大根	609	765
10	木	黒糖パン		☆ 南中学校 希望献立 ☆ 鮭のガーリック焼き 元気サラダ ジュリアンスープ ガトーショコラ (小・中)	黒糖パン さとう ガトーショコラ	油	鮭 ハム かつおぶし ベーコン	牛乳 昆布	にんじん パセリ	にんにく コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリ	643	780
14	月	麦ごはん (幼〜小2まで)		☆ 東中学校 希望献立 ☆ 麻婆豆腐 春雨サラダ	米 麦 さとう でんぷん 春雨	油 ごま油 ドレッシング	豆腐 大豆 みそ 豚肉 鶏肉	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく きゅうり もやし きくらげ	658	842
15	火	コッペパン 黒豆きなこクリーム (小・中)		香川県産レタスのシチュー ひじきとツナのサラダ いちご	コッペパン 小麦粉 じゃがいも さとう 黒豆きなこクリーム	油 オリーブ油 バター	鶏肉 うずら卵 ツナ	牛乳 生クリーム 脱脂粉乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ パセリ 小松菜	玉ねぎ レタス 大根 キャベツ きゅうり コーン しめじ いちご	617	769
16	水	麦ごはん		高野豆腐のおとし揚げ 百花の雪花煮 いものこ汁	米 麦 でんぷん 里芋	油 ごま油	鶏肉 みそ 豆腐 高野豆腐 卵 天ぷら 油揚げ	牛乳	百花 にんじん	しょうが にんにく 大根 玉ねぎ 春菊 ねぎ ごぼう しめじ	658	848
17	木	米粉パン		鮭のマリネ キャベツのサラダ 小松菜のスープ	米粉パン でんぷん さとう 春雨	油 ごま油	鮭 ハム あさり ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ 小松菜 パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン しょうが	629	794
18	金	チキンカツカレー (麦ごはん)		(ささみカツ) 海そうサラダ	米 麦 パン粉 じゃがいも さとう 小麦粉	油 バター ごま	ベーコン 大豆 鶏肉 卵	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 海藻ミックス	にんじん トマト	セロリ 玉ねぎ 枝豆 にんにく 大根 キャベツ しめじ りんご	765	987
21	月	丸亀の日 麦ごはん		さばの七味焼き 食べて菜のアーモンド和え 冬の月菜汁	米 麦 さとう 白玉団子	油 アーモンド	さば 油揚げ みそ	牛乳	食べて菜 チンゲンサイ にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 大根 白ねぎ 白菜	681	857
22	火	小型ミルクパン		ブロッコリーのスパイシートマトバスタ ひじきのマリネ ココアビーンズ ヨーグルト (小・中)	ミルクパン マカロニ さとう でんぷん	油	豚肉 ハム ベーコン 大豆	牛乳 ひじき ヨーグルト	ブロッコリー トマト にんじん	玉ねぎ にんにく きゅうり コーン エリンギ しめじ	667	862
24	木	照り焼きチキンバーガー (さぬきの夢パン) エッグフリーマヨネーズ		(照り焼きチキン) (ゆで野菜) ABCスープ スイートスプリング	さぬきの夢パン じゃがいも はちみつ 英字パスタ	油	鶏肉 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリ しめじ スイートスプリング	638	775
25	金	ほたてごはん		わかさぎのから揚げ ほうれんそうとコーンの和え物 じゃがいものみそ汁 キャンディチーズ	米 麦 さとう こんにゃく でんぷん じゃがいも	油	ほたて 油揚げ みそ わかめ	牛乳 チーズ わかさぎ わかめ	ねぎ にんじん ほうれんそう	しょうが 枝豆 キャベツ コーン 玉ねぎ しいたけ	610	766
28	月	麦ごはん		みそ煮込みおでん 白菜のごま和え 大豆と小煮干しの揚げ煮	米 麦 でんぷん こんにゃく 里芋 さとう	油 ごま	牛肉 大豆 うずら卵 天ぷら みそ	牛乳 昆布 いりこ ちりめん	にんじん 小松菜	大根 白菜 ほうれんそう	647	831

毎月19日は食育の日です。

今月はこれを

使うのじゃ!



丸亀市産食材

米 葉ねぎ チンゲン菜 キャベツ にんにく ピーツ パセリ 春菊 ほうれんそう 小松菜 百花 大根 白菜 白ねぎ 食べて菜 レタス セロリ 菜花

香川県産の食材

牛乳 麦 卵 米粉パン 米粉パン さぬきの夢パン いりこ ちりめん とり肉 ブロッコリー のり きくらげ たけのこ

*献立は、材料その他の都合により変更することがあります。

*エネルギーは、小学校4年生(基準値 670kcal)・中学校2年生(基準値 830kcal)の値です。