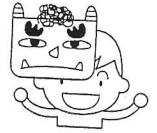


2月学校給食予定献立表



鹿児島市立桜丘中学校

日曜日	献立名	食品とのはたらき			栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g)
		血・肉・骨のもと(赤)	体の調子を整える(みどり)	熱・力のもと(黄)	
1水	ごはん チンゲン菜のスープ 鶏とかシューナッツの炒め物	牛乳・ベーコン・卵 鶏肉	チンゲン菜・にんじん・玉ねぎ・きくらげ しょうが・干しいたけ・ニンニクの芽	米・かたくり粉・春雨 カシューナッツ・油・砂糖	819 28.8
2木	たてわりパン ★コーンポタージュ ホットドッグ ポイルキャベツ	牛乳・ポークフランク 鶏肉	とうもろこし・玉ねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ	たてわりパン・じゃがいも マーガリン・小麦粉・砂糖	792 31.8
3金	ごはん けんちん汁 まぐろと大豆のみそがらめ	牛乳・鶏肉・豆腐 まぐろ・大豆・みそ	ごぼう・大根・にんじん・こんにゃく 葉ねぎ・しょうが	米・じゃがいも 油・かたくり粉・砂糖	857 37.8
6月	(麦ごはん) 三平汁 鶏そぼろご飯	牛乳・鮭・みそ 鶏肉・卵	大根・にんじん・干しいたけ 白菜・葉ねぎ・しょうが・枝豆	米・麦・じゃがいも 油・砂糖・ミルク	814 34.3
7火	★揚げパン ポトフ ★びるびるポンチ	牛乳・きなこ・鶏肉 ウインナー	にんじん・玉ねぎ・大根・セロリー キャベツ・パセリ・にんにく 缶(パイン・黄桃・みかん) オタデココ・アセロラジュレ	揚げパン・砂糖 油・じゃがいも	892 30.6
8水	ごはん ★キムチ鍋 かつおちゃんぷりかけ ★りんご	牛乳・豚肉・豆腐・かつお しらす干し	白菜・にんじん・大根・ねぎ チンゲン菜・大豆もやし・糸こんにゃく えのき・枝豆・しょうが・りんご	米・砂糖・ごま 油	793 34.8
9木	(ごはん) ★エッグカレー ★ブロッコリーの炒め物	牛乳・豚肉・うずら卵 スキムミルク・粉チーズ・ベーコン	にんじん・玉ねぎ・いんげん しょうが・にんにく・アップルソース ブロッコリー・とうもろこし	じゃがいも・油 マーガリン	876 30.8
10金	くろみパン ★うちこみ汁 ししゃもの天ぷら 白菜の即席漬け	牛乳・鶏肉・油揚げ ししゃも・卵	にんじん・大根・ごぼう・葉ねぎ 白菜・きゅうり	くろみパン・うどん 里芋・小麦粉・油・砂糖	840 37.9
13月	ごはん おでん ひじきときくらげの佃煮 いよかん	牛乳・鶏肉・かんもどき タコボール・うずら卵・昆布 しらす干し・ひじき・きくらげ	にんじん・大根・こんにゃく いんげん・いよかん	米・里芋・砂糖 ごま・砂糖・油	785 34.2
14火	コッペパン ★ピリ辛フォー チョコチップケーキ	牛乳・豚肉・焼き豚 卵	にんにく・しょうが・ねぎ にんじん・玉ねぎ・もやし 竹の子・チンゲン菜・きくらげ	コッペパン・油 ねりごま・クイッティオ 砂糖・小麦粉・チョコチップ	846 34.2
15水	★ゆかりごはん ★大根と小松菜のみそ汁 ★鶏の唐揚げ ポイルキャベツ	牛乳・厚揚げ・わかめ みそ・鶏肉	しそ・にんじん・大根・小松菜 キャベツ	米・じゃがいも かたくり粉・油	803 30.7
16木	バターパン ★クリームシチュー ★ひじきとナッツのサラダ	牛乳・鶏肉・スキムミルク 粉チーズ・ひじき	にんじん・玉ねぎ・パセリ マッシュルーム・きゅうり とうもろこし・アップルソース	バターパン・じゃがいも マーガリン・小麦粉 アーモンド・油・はちみつ	826 30.8
17金	麦ごはん ★豚汁 ★魚の香味焼き ★大根おろし	牛乳・豚肉・油揚げ みそ・さば	にんじん・こんにゃく・ごぼう・大根 葉ねぎ・にんにく・しょうが	米・麦・じゃがいも 油・砂糖・ごま油	762 28.1
20月	ごはん ★肉じゃが ★白菜の甘酢和え	牛乳・牛肉・厚揚げ 莖わかめ・鉄ひじきのり	にんじん・玉ねぎ・干しいたけ・枝豆 糸こんにゃく・しょうが・白菜	米・じゃがいも・油 砂糖・ごま	783 28.9
21火	鉄ひじきのり ★りんごパン ミートボールの酢豚風 煮干しのりんかけ	牛乳・ミートボール うずら卵・煮干し	にんじん・玉ねぎ・干しいたけ ピーマン・竹の子	りんごパン・じゃがいも 油・砂糖・かたくり粉 ピーナツ・アーモンド	816 35.7
22水	もちきびごはん 根菜ごま汁 ★きびなごの蒲焼き風	牛乳・油揚げ・みそ きびなご	大根・にんじん・ごぼう・ねぎ しょうが	米・もちきび・じゃがいも ごま・砂糖・油・かたくり粉	809 29.3
23木	(ケフランドライス) マカロニスープ ★シーフードドリア(パン粉ふりかけ)	牛乳・ロースハム・えび あさり・貝柱・スキムミルク 生クリーム・粉チーズ・ベーコン	にんじん・玉ねぎ・キャベツ・しめじ 葉ねぎ・マッシュルーム・パセリ	米・麦・マカロニ・小麦粉 油・マーガリン・パン粉・バター	854 30.4
24金	厚切り食パン ★担々麺 ★中華和え	牛乳・豚肉・みそ	ねぎ・しょうが・にんにく 竹の子・にんじん・チンゲン菜 もやし・葉ねぎ・きゅうり・大根	厚切り食パン・油 ねりごま・中華めん・ごま 春雨・砂糖・ごま油 マッシュルーム	842 33.0
27月	ごはん 大豆の磯煮 ★手作りふりかけ	牛乳・豚肉・ちくわ 大豆・ひじき・厚揚げ 卵・しらす干し	にんじん・こんにゃく・干しいたけ 枝豆・玉ねぎ・ほうれん草	米・じゃがいも・油 砂糖・ごま	818 34.9
28火	食パン(2枚) ジャム&マーガリン ポークビーンズ デコポンサラダ	牛乳・豚肉・白いんげん豆 粉チーズ・スキムミルク	玉ねぎ・にんじん・パセリ トマトピューレ・キャベツ・きゅうり デコポン(缶)・とうもろこし	食パン・じゃがいも マーガリン・はちみつ 油・ジャム&マーガリン	816 29.4
29水	ごはん ★マーボー豆腐 大豆もやしのナムル	牛乳・豚肉・豆腐・むきえび みそ・味ごまひじき	にんじん・玉ねぎ・グリーンピース 干しいたけ・竹の子・ねぎ・しょうが にんにく・大豆もやし・きゅうり	ごはん・ごま油・砂糖・油 かたくり粉・ごま・ラー油	818 32.2

◎ はしの日には、おはしを忘れずに、給食当番になったらマスクを忘れずに持ってきましょう。
◎ ★は3年生のアンコール献立です。3月にも登場します。楽しみにしててください。

