



令和2年2月分 給食献立予定表



瀬戸内市邑久学校給食調理場

日付	献立名				エネルギー(幼) エネルギー(小) エネルギー(中) 家庭でとってほしい食品	主な材料					
	主食	主菜 (メインになるおかず)	副菜 (主菜を補う)	その他		赤		緑		黄	
						主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーのもとになる	
3(月)	ふくふくごはん 【小麦・大豆・ごま】	いわしの甘酢味 【小麦・大豆】	のっぺい汁 【小麦・大豆】	節分献立 ●節分豆 【大豆】	578 679 800	牛乳 ちりめん かまぼこ	いわし あぶらあげ 大豆	福神漬 ごぼう だいこん	えだまめ にんじん 白ねぎ	ごめ ごま 天ぷら油 ごま油	むぎ でん粉 三温糖 さといも
4(火)	ソフトめんのつけナポリタン 【ソフトめん:小麦】 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】		イタリアンサラダ	ココアマフィン 【小麦・乳】	583 730 863	牛乳 ベーコン	とり肉 たまねぎ マッシュルーム トマト こまつな とうもろこし だいこん	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト レッドキャベツ キャベツ	セロリー にんじん トマト レッドキャベツ キャベツ	ソフトめん じゃがいも バター イタリアントレーシング ホットケーキミックス チョコレート	サラダ油 じゃがいも 小麦粉 サラダ油
5(水)	むぎ 麦ごはん	マーボー豆腐 【豚肉・小麦・大豆・ごま】	焼きぎょうざ ちりめんとピーマンの炒め物 【小麦・大豆】	●中学3年生 わくわく給食♪	590 724 911	牛乳 みそ かつおぶし	ぶた肉 とうふ ちりめん	しょうが 干しいたけ たけのこ キャベツ ピーマン 赤ピーマン	にんじん 干しいたけ ねぎ にら 黄ピーマン 赤ピーマン	ごめ でん粉 ごま油 サラダ油	むぎ 三温糖 小麦粉
6(木)	こめここくとう 米粉黒糖パン 【小麦・乳・大豆】	ポークビーンズ 【豚肉・小麦・大豆】	ごぼうとナッツのサラダ 【小麦・大豆・カシューナッツ】		519 680 826	牛乳 大豆	ぶた肉 きんとき豆	にんじん トマト ごぼう 水菜	たまねぎ いんげん キャベツ	米粉黒糖パン カシューナッツ ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも
7(金)	ふわふわどんぶり 【鶏肉・卵・小麦・大豆】		キャベツとわかめの酢のもの 【小麦・大豆】	きよみ 清見オレンジ 【オレンジ】	511 636 744	牛乳 かまぼこ 卵	とり肉 とうふ わかめ	にんじん 干しいたけ だいこん オレンジ	たまねぎ ねぎ キャベツ	ごめ やきふ	むぎ 三温糖
10(月)	むぎ 麦ごはん	ちゃんこ鍋 【鶏肉・小麦・大豆】	さつまいもと野菜のごまあえ 【小麦・大豆・ごま】	●しそひじき 【小麦・大豆】	517 646 770	牛乳 とうふ 昆布	とり肉 たら ひじき	にんじん はくさい キャベツ しそ	しめじ 白ねぎ チンゲンサイ しょうが	ごめ くずり 三温糖	むぎ さつまいも ごま
12(水)	どどめせ 【小麦・大豆・鶏肉・えび】 上具【卵】	とり肉のもろみ焼き 【鶏肉・小麦・大豆】	白玉こんにやくのすまし汁 【小麦・大豆】	ふるさと味の給食の日	533 671 831	牛乳 えび 卵 とうふ	とり肉 ちくわ みそ わかめ	にんじん かんぴょう 干しいたけ ねぎ しめじ	ごぼう えだまめ しょうが たまねぎ みつば	ごめ 砂糖	三温糖 サラダ油
13(木)	セルフサンド【米粉パン:小麦・乳・大豆】 (ウインナー【豚肉】、キャベツのソテー)		ほたての豆乳チャウダー 【鶏肉・小麦・大豆】	●ケチャップ ★チョコプリン【大豆】	516 664 798	牛乳 とり肉 ほたて貝柱	ウインナー 豆乳	キャベツ たまねぎ だいこん	にんじん マッシュルーム パセリ	米粉パン 米粉	サラダ油 チョコプリン
14(金)	むぎ 麦ごはん	さわらの西京焼き 【大豆】	うの花炒り だまこ汁 【鶏肉・小麦・大豆】		536 673 797	牛乳 みそ おから とり肉	さわら あぶらあげ ちくわ	にんじん ねぎ だいこん	ごぼう 干しいたけ はくさい	ごめ ごま油 だまこ餅	むぎ 三温糖
17(月)	むぎ 麦ごはん	すきやき 【牛肉・小麦・大豆】	キャベツのレモン漬け 【小麦・大豆・ごま】		512 645 764	牛乳 とうふ	牛肉	ごぼう たまねぎ はくさい キャベツ レモン果汁	にんじん 干しいたけ 白ねぎ きゅうり	ごめ やきふ ごま	むぎ 三温糖 じゃがいも
18(火)	みそキムチラーメン 【中華めん:小麦】 【豚肉・鶏肉・小麦・さば・りんご・大豆】		春巻き 大根の中華あえ 【小麦・大豆】		579 709 846	牛乳 なた	ぶた肉 みそ	しょうが たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ だいこん こまつな	にんじん もやし はくさいキムチ キャベツ だいこん きくらげ	中華めん 小麦粉 でん粉 ごま油	天ぷら油 はるさめ 三温糖
19(水)	むぎ 麦ごはん	さばのソース焼き 【さば・大豆・ごま】	ゆかりあえ こづゆ 【小麦・大豆】	●もってえねんジャーの日	504 632 749	牛乳 みそ ほたて貝柱	さば	しょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん	こまつな しそ 干しいたけ えだまめ	ごめ ごま 白玉ふ	むぎ 三温糖 さといも
20(木)	こめこ 米粉パン 【小麦・乳・大豆】	マカロニグラタン 【鶏肉・小麦・乳】	野菜スープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●アプリコットジャム ★チョコプリン 【大豆】(中3のみ)	515 669 806	牛乳 チーズ	とり肉 ベーコン	にんじん マッシュルーム パセリ セロリー とうもろこし いんげん	たまねぎ パセリ だいこん はくさい	米粉パン バター 小麦粉 マカロニ パン粉 チョコプリン(中3) アプリコットジャム	サラダ油 小麦粉 パン粉
21(金)	ナン&ライス ビーフカレー 【小麦】	ビーフカレー 【牛肉・豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	冬野菜のサラダ 【小麦・大豆】	●ミニピーチゼリー 【もも】	586 712 866	牛乳	牛肉	にんにく たまねぎ だいこん 桃果汁	にんじん キャベツ 水菜	ごめ ナン じゃがいも 小麦粉 三温糖 ピーチゼリー	むぎ サラダ油 小麦粉
25(火)	白ごまタンタンうどん 【うどん:小麦】 【鶏肉・小麦・大豆・ごま】		ちくわのマヨネーズ焼き ゆず香あえ 【小麦・大豆】		512 647 786	牛乳 かまぼこ みそ	とり肉 あぶらあげ ちくわ	にんじん キャベツ こまつな しめじ	たまねぎ ねぎ はくさい ゆず果汁	うどん ごま ねりごま ノンエッグマヨネーズ	ごめ 三温糖
26(水)	むぎ 麦ごはん	からあげレモン風味 【鶏肉・小麦・大豆】	こんぶあえ コーンスープ 【豚肉・鶏肉・小麦・大豆】	●中学3年生 わくわく給食♪	563 711 865	牛乳 ベーコン	とり肉 昆布	レモン果汁 もやし にんじん とうもろこし ほうれん草 ほうれんそう	キャベツ にんじん たまねぎ	ごめ でん粉 ざらめ	むぎ 天ぷら油 じゃがいも
27(木)	こめこ 米粉パン (幼小中1・2) きなこあげパン(中3のみ) 【パン:小麦・乳・大豆】	ポトフ 【鶏肉・豚肉・小麦・大豆】	わかめとコーンの サラダ 【小麦・大豆】	●きなこクリーム (幼小中1・2) 【乳・大豆・ごま】	489 623 803	牛乳 とり肉 海藻	きなこ ウインナー	たまねぎ マッシュルーム だいこん	にんじん キャベツ とうもろこし	米粉パン じゃがいも 砂糖 しそドレーシング きなこクリーム	天ぷら油
28(金)	むぎ 麦ごはん	鮭の塩こうじ焼き 【鮭】	ブロッコリーの梅かつおあえ 花切大根のみそ汁 【小麦・大豆】		490 615 728	牛乳 かつおぶし みそ	鮭 とうふ	キャベツ だいこん にんじん 花切大根	ブロッコリ 梅干し たまねぎ ねぎ	ごめ 三温糖	むぎ

※○印は瀬戸内市基本献立です。
 ※献立は都合により変更することがあります。牛乳は毎日つきます。
 ※主に、加工食品、調味料を使用するものについて:献立名の欄に、アレルギー源になりやすい27品目に該当する物を【 】に載せています。
 ※米粉パン・米粉黒糖パン【小麦・大豆・乳】、米粉中華めん・米粉ソフトめん・うどん【小麦】が含まれています。

※●は小袋がつかます。★は直接学校に配送されます。
 ※瀬戸内市のホームページに、献立と12月に使用している食材の産地を掲載しています。

2月の瀬戸内市産食材

米 小麦粉 キャベツ
 レッドキャベツ ほうれん草
 水菜 こまつな マッシュルーム



今月は、邑久中学校3年生のリクエストにこたえて、卒業前に食べたい献立を取り入れています。お楽しみに!!
 27日の「きなこあげパン」は、作業工程上全員に作ることが難しいため、リクエストの中学3年生にだけ提供します。

