2月　予定献立表（よていこんだてひょう）

スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・ぐどう

日	献立名	牛乳	黄の仲間・熱や力の元になる	赤の仲間・血や肉になる	緑の仲間・体の調子を整える	その他	小学生（3･4年生） エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	中学生（2年生） エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 月	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		617 kcal	736 kcal
	いわしのかばやき		かたくり粉,なたね油,さとう	いわし		みりん,さけ,しょうゆ	27.2 g	30.8 g
	ごまあえ		ごま,さとう		こまつな,もやし,にんじん	しょうゆ	21.1 g	23.8 g
	とんじる		さといも	ぶた肉,とうふ,みそ	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	煮干	2.2 g	2.8 g
	せつぶんまめ			いり大豆				
4 火	むぎごはん	○	精白米,強化麦	牛乳	強化米		743 kcal	920 kcal
	あつあげのにくみそいため		サラダ油,さとう,かたくり粉	あつあげ,ぶたミンチ,赤みそ	こんにゃく,にら,たまねぎ,にんじん	さけ,みりん,しょうゆ	29.9 g	37.4 g
	まごはやさしいサラダ		さつまいも,ごま,さとう,サラダ油	ひきわり大豆,わかめ,じゃこ	こまつな,えのきたけ,キャベツ,にんじん	しょうゆ,酢	27.8 g	33.1 g
	がっきゅうだいふく（いちご）		学給だいふく（いちご）				2.0 g	2.8 g
5 水	カレーキャベツホットドッグ［朝ごはんコンテスト］	○	コッペパン,さとう	フランクフルト/牛乳	キャベツ	カレー粉,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,ｳｽﾀｰｿｰｽ,食塩	580 kcal	694 kcal
	ポテトベーコンに		じゃがいも,サラダ油,さとう	ベーコン		しょうゆ,さけ	21.6 g	24.9 g
	コーンスープ		★無塩バター	牛乳	クリームコーン（缶詰）,コーン,たまねぎ,にんじん,パセリ	ホワイトルウ,こしょう	24.1 g	26.9 g
	りんご				りんご		3.3 g	3.9 g
6 木	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		530 kcal	668 kcal
	ぶたにくのしょうがいため		さとう,サラダ油	ぶた肉	たまねぎ,しょうが	しょうゆ,さけ	21.4 g	26.3 g
	きゅうりのあさづけ		さとう,ごま油,ごま		きゅうり,だいこん	食塩,しょうゆ,酢	15.6 g	18.1 g
	はるさめスープ		はるさめ	糸かまぼこ	もやし,にんじん,ねぎ,コーン,しょうが	中華味,食塩,こしょう,しょうゆ	2.2 g	3.0 g
7 金	わかめごはん	○	精白米	炊き込みわかめ/牛乳	強化米		777 kcal	986 kcal
	わふうからあげ		かたくり粉,なたね油,さとう	とり肉		食塩,さけ,しょうゆ,ゆず酢	27.5 g	35.5 g
	元気サラダ		さとう,サラダ油	チキンハム,きざみ昆布,かつお節	きゅうり,キャベツ,にんじん,トマト,コーン	食塩,こしょう,酢,しょうゆ	30.7 g	37.4 g
	ABCスープ		マカロニ（ABC）,じゃがいも	ベーコン	たまねぎ,いんげん,コーン,トマトピューレ	コンソメ,食塩,こしょう,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ	2.7 g	3.6 g
	とううにゅうプリンタルト		豆乳プリンタルト					
10 月	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		639 kcal	808 kcal
	チリコンカン		サラダ油	ぶたミンチ,大豆	にんにく,コーン,たまねぎ,にんじん	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,ｳｽﾀｰｿｰｽ,食塩,こしょう,チリパウダー	23.1 g	28.5 g
	バンサンスウ		はるさめ,ごま,さとう,ごま油	チキンハム	きゅうり,にんじん,もやし	酢,食塩,しょうゆ	17.9 g	21.0 g
	バナナ				バナナ		1.6 g	2.1 g
12 水	スパイスカレー	○	精白米,強化麦,サラダ油	ぶたミンチ,牛ミンチ/牛乳	強化米,たまねぎ,にんじん,トマト缶詰,にんにく,しょうが	スパイス,食塩,赤ﾜｲﾝ,ｶﾚｰﾙｳ,ｳｽﾀｰｿｰｽ	677 kcal	849 kcal
	ブロッコリーサラダ		サラダ油	ツナ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,キャベツ,コーン	食塩,こしょう,酢	23.3 g	28.6 g
	あじさいゼリー		あじさいｾﾞﾘｰ				26.1 g	31.6 g
							2.5 g	3.2 g
13 木	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		589 kcal	740 kcal
	さけのゆずみそやき		さとう	べにざけ,みそ		しょうゆ,みりん,ゆず酢	32.0 g	39.0 g
	こまつなとちくわのマヨネーズあえ［朝ごはんコンテスト］		ごま,さとう,ノンエッグマヨネーズ	ちくわ	こまつな	しょうゆ	18.1 g	21.1 g
	のっぺいじる		さといも	とり肉	だいこん,にんじん,こんにゃく,干しいたけ,ごぼう,ねぎ	煮干,しょうゆ,食塩	2.4 g	2.9 g
14 金	チキンライス	○	精白米,強化麦,無塩バター,サラダ油	とりミンチ/牛乳	強化米,たまねぎ,にんじん,ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,食塩,こしょう,ｳｽﾀｰｿｰｽ	620 kcal	791 kcal
	ハートのコロッケ		ハートのコロッケ,なたね油				17.5 g	21.0 g
	ハニーサラダ		じゃがいも,サラダ油,はちみつ		きゅうり,にんじん,コーン	酢,食塩,粒入りマスタード	23.7 g	29.4 g
	ハートのフルーツポンチ			あわせるゼリー（マスカット）	みかん,もも,パインアップル	ハートのカットゼリー,サイダー	1.4 g	2.0 g
17 月	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		702 kcal	867 kcal
	マーマレードチキン		ﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ	とり肉	にんにく	食塩,こしょう,しょうゆ,白ﾜｲﾝ	28.1 g	35.0 g
	まめまめサラダ		さとう,ごま油,ごま	ひじき,チキンハム	もやし,にんじん,えだまめ	しょうゆ,酢,食塩	25.3 g	29.7 g
	オニオンスープ			ベーコン	にんじん,たまねぎ,パセリ	コンソメ,食塩,こしょう	2.9 g	4.0 g
	ガトーショコラ		ガトーショコラ					
18 火	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		658 kcal	835 kcal
	いかのかりんあげ		さとう,かたくり粉,なたね油	いか	しょうが	しょうゆ,さけ	25.0 g	31.2 g
	スパゲッティサラダ		スパゲッティ,さとう,ノンエッグマヨネーズ		きゅうり,にんじん,たまねぎ,キャベツ	食塩,こしょう,酢	20.6 g	24.5 g
	わふうポトフ		じゃがいも	ベーコン	だいこん,ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ,にんじん	しょうゆ,食塩,こしょう,削り節	2.4 g	2.9 g
19 水	おやこどんぶり	○	精白米,さとう	とり肉,たまご/牛乳	強化米,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,ねぎ	しょうゆ,みりん,さけ	565 kcal	708 kcal
	な花のごまあえ		さとう,ごま,すりごま	かつお節	なばな,はくさい,キャベツ	しょうゆ	24.3 g	29.6 g
	ぶんたん				ぶんたん		17.1 g	19.8 g
							2.0 g	2.5 g
20 木	むぎごはん	○	精白米,強化麦	牛乳	強化米		632 kcal	799 kcal
	ヤンニョムチキン		かたくり粉,なたね油,さとう,ごま	とり肉	にんにく	食塩,さけ,コチュジャン,ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ,酢,しょうゆ	24.7 g	30.5 g
	チョレギサラダ		さとう,ごま油		もやし,きゅうり,キャベツ,だいこん,にんにく	しょうゆ,酢,食塩,こしょう	22.4 g	26.8 g
	トッポギスープ		もち	ぶた肉	にんじん,たまねぎ,にら,干しいたけ,しょうが	中華味,食塩,こしょう,しょうゆ	2.2 g	2.8 g
21 金	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		659 kcal	823 kcal
	わふうハンバーグ		パン粉,さとう	とりミンチ,ぶたミンチ,★たまご	たまねぎ,だいこん	食塩,こしょう,しょうゆ,酢,ゆず酢	27.7 g	34.4 g
	ごまキャベツ		ごま,さとう		キャベツ,きゅうり,にんじん	しょうゆ,酢	23.3 g	27.4 g
	みそ汁			とうふ,油揚げ,わかめ,みそ	たまねぎ,ねぎ	だしこんぶ,削り節	2.4 g	2.9 g
	とうにゅうプリン		とうにゅうプリン					
25 火	かやくごはん	○	精白米,サラダ油,さとう	とり肉,油揚げ/牛乳	強化米,ごぼう,にんじん,干しいたけ,こんにゃく,ねぎ	しょうゆ,みりん,さけ	641 kcal	799 kcal
	ちくわのいそべあげ		薄力粉,なたね油	ちくわ,あおのり		水	31.1 g	39.7 g
	かみかみあえ		ごま油,さとう,ごま	さきいか	だいこん,きゅうり,にんじん	しょうゆ,酢	18.6 g	21.7 g
	かまぼこのすまし汁			かまぼこ,わかめ	にんじん,えのきたけ,ねぎ	削り節,しょうゆ,食塩	4.3 g	5.9 g
	ミニみかんゼリー		ミニみかんゼリー					
26 水	とんこつラーメン	○	中華めん,ごま油	やきぶた/牛乳	たまねぎ,にんじん,もやし,ねぎ	さけ,食塩,こしょう,みりん,しょうゆ,とりガラスープの素,ﾗｰﾒﾝｽｰﾌﾟ	597 kcal	706 kcal
	やきぎょうざ			ぎょうざ			22.8 g	26.8 g
	ちゅうかサラダ		ごま油,さとう	チキンハム	コーン,きゅうり,にんじん,キャベツ	しょうゆ,ゆず酢,食塩,酢	19.0 g	23.0 g
	ゆずゼリー		ゆずゼリー				4.6 g	5.8 g
27 木	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		630 kcal	808 kcal
	さばのさいきょうやき		さとう	さば,白みそ		さけ,みりん	33.3 g	42.0 g
	やさいの土佐ぶしゅかんマーマレードあえ		ぶしゅかんﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ,さとう	かつお節	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,ぶしゅかん酢,しょうゆ,食塩	19.6 g	23.6 g
	だいこんとこんにゃくのにもの		サラダ油,さとう	ぶた肉モモ	だいこん,こんにゃく,にんじん,はくさい,ねぎ	しょうゆ,食塩	2.0 g	2.7 g
28 金	むぎごはん	○	精白米,強化麦	牛乳	強化米		732 kcal	928 kcal
	トンカツのあまだれかけ		薄力粉,パン粉,なたね油,さとう	豚ロース		食塩,こしょう,しょうゆ,みりん,さけ,削り節	28.3 g	35.1 g
	五色あえ		さとう		キャベツ,にんじん,きゅうり,もやし,はくさい	酢,食塩,しょうゆ	26.4 g	32.1 g
	じゃがいものみそしる		じゃがいも	油揚げ,みそ	だいこん,たまねぎ,ねぎ	煮干し	2.7 g	3.5 g
	オレンジ				オレンジ			

せつぶんこんだて

下田小リクエストこんだて

バレンタインこんだて

高知の食べ物いっぱいの日

はたのうこんだて

＊　食材については、安心・安全な学校給食を実現するため、市内農業者で組織された「環境にやさしい農業のための研究会」との契約のもと、有機・無・減農薬野菜を優先的に使用しています。

＊　材料等の都合により、献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均栄養価

	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	脂質（%）	カルシウム（mg）	マグネシウム（mg）	鉄（mg）	亜鉛（mg）	レチノール当量（μg）	ビタミンB1（mg）	ビタミンB2（mg）	ビタミンC（mg）	食物繊維（g）	食塩（g）
小学生（3･4年生）	644	26.0	31%	321	87	2.4	3.0	191	0.44	0.44	18	5.0	2.5
中学生（2年生）	804	32.0	29%	348	106	3.2	3.7	227	0.56	0.49	22	6.4	3.3

四万十市産の無・減農薬食材（しまんとしさん　むげんのうやくしょくざい）

米　なばな　だいこん

キャベツ　など