

# 令和2年度 2月 学校給食献立予定表



日曜	献立名	栄養成分			エネルギー kcal たん白質 g カルシウム mg	～イタリヤー／ひらお給食～ 給食委員会のみんなで考えたメニューです。お楽しみに・・・♪				
		赤 血や肉・骨のもとになる	黄 エネルギーのもとになる	緑 からだの調子を整える体のもとになる		16 火	17 水	18 木	19 金	
		たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル		3色パエリア 牛乳	とり肉 えび いか	米 油	たまねぎ ピーマン パプリカ マッシュルーム トマト パセリ	691
						イタリヤーノズッパ(スープ)	卵 粉チーズ ベーコン	パン粉	きゃべつ たまねぎ にんじん 小松菜	25.5
						ポーノマトニョッキ パンナコッタ	豆乳	じゃがいも 小麦粉 油 さとう 水あめ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ブロッコリー いちご	438
1 月	むぎ麦ごはん 牛乳 ワンタンスープ	ベーコン 豚肉	じゃがいも でんぷん さとう 小麦粉	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ しいたけ ねぎ	564			米 大麦		661
	ホイコーロー	豚肉 赤みそ	ごま油 さとう	きゃべつ にんじん ピーマン たけのこ	21.1					16.1
					304					271
2 火	むぎ麦ごはん 牛乳 かみなり汁 いわしの梅煮	とうふ 油揚げ わかめ みそ いわし	さとう でんぷん ごま油	大根 にんじん たまねぎ ねぎ 梅	665					667
	きりぼしだいこん あまずあ せつぶんまめ 切干大根の甘酢和え 節分豆	大豆	ごま さとう	切干大根 にんじん ほうれん草	26.0					25.7
					455					330
3 水	むぎ麦ごはん 牛乳 そぼろ煮	豚肉 厚揚げ	こんにやく じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ 枝豆	707					699
	とりにく 鶏肉のレモン風味	とり肉	油 さとう でんぷん	たまねぎ にんじん	27.7					24.7
4 木	パン ブルーベリージャム 牛乳 スパゲティミートソース	牛肉 粉チーズ	スパゲティ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト エリンギ マッシュルーム パセリ	617					381
	きゃべつとりんごのサラダ		油 さとう	きゃべつ りんご コーン	22.3					634
					320					22.1
5 金	むぎ麦ごはん 牛乳 野菜の磯煮	豚肉 ひじき 厚揚げ	こんにやく じゃがいも 油 さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん	660					304
	いわしの甘露煮 梅がっお和え	いわし しらす干し かつお節	はちみつ さとう でんぷん ごま	きゃべつ にんじん 梅	20.5					590
					449					22.0
8 月	むぎ麦ごはん 牛乳 とり団子汁	とり肉 油揚げ みそ	こんにやく でんぷん さとう	大根 たまねぎ にんじん ねぎ	645					296
	くじら ひとくち 鯨の一口カツ (みかん)	くじら	パン粉 さとう でんぷん 油	たまねぎ みかん	26.5					683
					308					25.4
9 火	セルフおにぎり 牛乳 カレーうどん	のり	米	梅干し	643					407
	ふちぶちサラダ	豚肉 ちくわ	うどん 油 カレールウ	きゃべつ にんじん たまねぎ ねぎ	21.5					681
		海藻		きゃべつ きゅうり にんじん コーン	315					27.6
10 水	むぎ麦ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが	とり肉 厚揚げ	じゃがいも さとう ごま ごま油	たまねぎ にんじん ねぎ	607					412
	みそ納豆	豚肉 納豆 赤みそ	さとう	ねぎ	24.9					357
12 金	パン りんごジャム 牛乳 コーンポタージュ 煮込みハンバーグ	のり	パン りんごジャム		749					29.9
	ブロッコリー チョコプリン	とり肉 牛乳 牛肉 豚肉	じゃがいも 油 ホホワイトルウ さとう でんぷん パン粉	たまねぎ にんじん ぶなしめじ ほうれん草 コーン	29.9					407
		豆乳	さとう ココア	ブロッコリー	407					658
15 月	むぎ麦ごはん わかめふりかけ 煮込みおでん	わかめ かつお節 のり	米 大麦 さとう		658					33.3
	さわらの西京焼き 牛乳	とり肉 うずら卵 ちくわ がんもどき 厚揚げ 昆布	里芋 こんにやく さとう	大根 にんじん 干しいたけ	33.3					366
		さわら みそ	さとう 水あめ		366					



## しっかり続けよう！ 外出後、食事前の手洗い習慣

かぜ、インフルエンザ、ノロウイルス、**新型コロナウイルス**の流行に注意をしなければいけない日々が続いています。一人ひとりが「うつらない」「うつさない」ように気を付けましょう。予防には外出後と食事前の手洗いがとても有効です。せっけんを使い、手のすみずみまでしっかり洗いましょう。また、洗った後には清潔なハンカチで手をふきましょう。



「がんばれ！ひらおっ子応援事業」：コロナ禍の中がんばっているみなさんに様々な応援ギフトを届けようというもので、平生町から給食に使う食材を提供していただきました。献立表に をつけています。味わっていただきましょう。