




## 2月 学校給食予定献立表



伊予市学校給食センター

日曜	献立名	あかの食品		みどりの食品		きいろの食品		エネルギー (Kcal)	
		おもに体をつくる もとになるもの		おもに体の調子を整える もとになるもの		おもにエネルギーの もとになるもの		たんぱく質 (g)	
								小学校	中学校
2月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく		にんじん ねぎ はくさい ごぼう		こめ さといも こんにゃく		668	776
	ぶたじる	むぎみそ あかみそ たまご		ほししいたけ		こむぎこ パンこ あぶら		25.1	27.5
	ロースカツ			もやし きゅうり		ごまあぶら		30.7	27.4
	もやしのナムル	じゅけんおうえんこんだて							
3火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう なたと		にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが		こめ ふしめん でんぷん		611	754
	ふしめんじる	あぶらあげ いわし		えのきだけ キャベツ だいこん きゅうり		さとう パンこ あぶら		21.1	25.0
	いわしのアングレーズソース							24.6	23.0
	あまぎづけ	せつぶんこんだて							
4水	せきはん 牛乳	ぎゅうにゅう あずき		にんじん ねぎ もやし にんにく		こめ もちごめ さとう		550	674
	しらたまじる	ぶたにく あぶらあげ とりにく		ほうれんそう キャベツ		しらたまだんご ごま		24.0	29.0
	とりにくのピリからやき					ごまあぶら		26.7	25.0
	おひたし	しょうねんのひおいわいこんだて							
5木	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく		にんじん パセリ キャベツ たまねぎ		パン キャラメル マカロニ		644	813
	ミネストローネ	ベーコン チーズ だいず		セロリ にんにく だいこん きゅうり		じゃがいも さとう あぶら		26.7	33.2
	チリコンカン					アーモンド		32.3	30.7
	せんざりサラダ	郡中小:キャラメルあげパン				わふうドレッシング			
6金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく		にんじん たまねぎ えだまめ にんにく		こめ じゃがいも ルウ		659	820
	エッグカレー	うすらたまご なまクリーム		きゅうり もやし ふくじんづけ		あぶら さとう		20.0	23.8
	かいそうサラダ	かいそうミックス ちりめん						28.4	26.9
	ふくじんづけ								
9月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう かまぼこ		ほうれんそう ねぎ ほししいたけ		こめ そうめん こむぎこ さとう		600	741
	にゅうめん	とうふ すりみ えび ぎゅうにく		えのきだけ にんじん たまねぎ		りょくとうはるさめ ごま		20.8	24.7
	とうふのかわりあげ	ちりめん たまご		きゅうり きくらげ もやし		あぶら ごまあぶら		24.3	22.8
	はんさんすう	ロースハム							
10火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぎゅうにく		にんじん さやいんげん たまねぎ		こめ じゃがいも こんにゃく		568	704
	にくじゃが	こおなごちりめん		キャベツ きゅうり ゆず		さとう あぶら		19.5	23.3
	こおなごちりめん	アレルギーなしのひ						19.6	17.4
	ゆずふうみづけ								
12木	げんりょうコッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう くきわかめ		にんじん ビーマン たまねぎ キャベツ		パン スパゲティ さとう		675	847
	スパゲティ・ナポリタン	ベーコン ウインナー		マッシュルーム きゅうり コーン		あぶら ごま ごまあぶら		21.4	26.9
	くきわかめのサラダ					あんにとろろ マスカットゼリー		37.7	34.9
	あんにとろろ					チョコレート			
13金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく		にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ		こめ さとう		623	750
	さわにわん	さば しるみそ あかみそ		もやし しょうが こまつな キャベツ				25.7	28.9
	さばのみそに	かつおぶし						24.6	21.2
	こまつなのあえもの								
16月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう とりにく		にんじん だいこん ごぼう ながねぎ		こめ さといも こんにゃく		646	801
	みそけんちんじる	とうふ むぎみそ あかみそ		きゅうり キャベツ		あぶら でんぷん ごまあぶら		24.3	29.3
	わかどりのしおからあげ	ロースハム えび たまご				りょくとうはるさめ さとう		27.7	26.3
	かふうあえ								
17火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう だいず とりにく		にんじん れんこん レモン		こめ こんにゃく さとう		642	796
	だいずのごもくに	ちくわ あぶらあげ こんぶ		キャベツ きゅうり すだち		でんぷん あぶら		30.2	37.0
	さけのレモンあえ	さけ わかめ						25.1	23.6
	すだちふうみづけ								
18水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく えび		にんじん しょうが たまねぎ ほししいたけ		こめ でんぷん ごまあぶら		644	799
	ちゅうかどんぶり	いか うすらたまご		はくさい たけのこ きゅうり		さつまいも みずあめ さとう		22.1	26.6
	きゅうりづけ	しおこんぶ				あぶら ごま		24.9	23.7
	だいがくいも								
19木	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう ベーコン		にんじん パセリ たまねぎ コーン		パン キャラメル じゃがいも		687	852
	ポタージュ	なまクリーム ツナ		キャベツ きゅうり レモン みかん		ルウ あぶら さとう		24.1	29.5
	ツナサラダ							33.0	32.2
	みかん	郡中小以外の小学校:キャラメルあげパン							
20金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう うおそうめん		にんじん ねぎ たまねぎ だいこん		こめ りょくとうはるさめ		572	701
	わかめじる	とうふ わかめ ぶたにく		グリーンピース しょうが にんにく こまつな		さとう ごまあぶら		20.9	24.9
	マーボーだいこん	あかみそ				カシューナッツ		23.8	22.2
	あおなのナッツあえ								
24火	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう チーズ		にんじん ねぎ たまねぎ れんこん		こめ うどん くらざとう		614	760
	カレーうどん	ぶたにく ちりめん		きゅうり キャベツ		ルウ あぶら さとう		18.7	22.1
	れんこんチップ							27.9	26.6
	じゃこサラダ								
25水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう むぎみそ あかみそ		だいこん ながねぎ レタス		こめ さとう あぶら		563	694
	いよこみそしる	あつあげ ぶたにく たまご		にんじん しょうが ゆかり				20.4	24.4
	レタスのひきにくいため			キャベツ きゅうり レモン				24.9	23.5
	ゆかりあえ								
26木	コッペパン 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく		にんじん たまねぎ グリンピース コーン		パン キャラメル じゃがいも		671	841
	クリームシチュー	なまクリーム ロースハム		マッシュルーム ほうれんそう		ツウ マーガリン		25.9	32.1
	ほうれんそうソテー			もも パインアップル		きよほうゼリー レモンゼリー		26.7	25.5
	フルーツレモンゼリー	中学校:キャラメルあげパン							
27金	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう ぶたにく		にんじん たまねぎ グリンピース コーン		こめ さといも さとう		575	706
	さといものそばろに	こにぼし		レタス きゅうり ながねぎ		でんぷん あぶら ごま		22.6	27.1
	しゃぶしゃぶサラダ			うめ レモン		ごまあぶら		22.7	21.2
	いりこのあまからに								

※ 食材の都合により、献立を変更することがあります。

※ 学年別の中止日については、各校の行事予定表をご確認ください。

※ 今月の伊予市産は、米、もち米、ほししいたけ、だいこん、にんじん、キャベツです。特にもち米は、北山崎小学校5年生が学校で育てたものを提供してもらいました。

旬の食材カット：伊予中学校・中山中学校