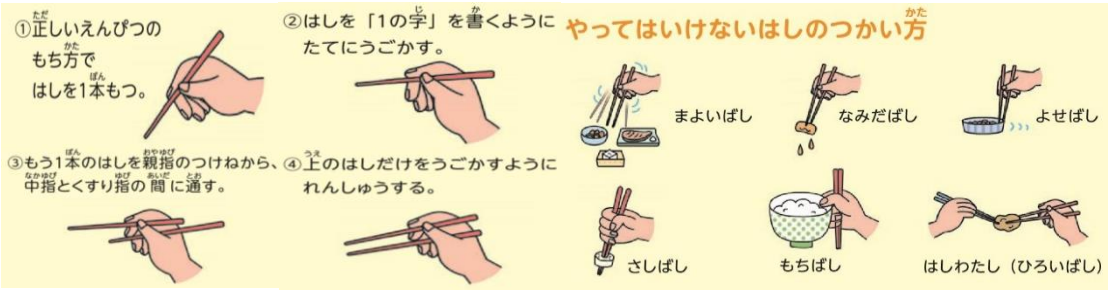
令和２年 2月 給食予定献立表

九州文化学園小中学校

	メニュー		からだをつくる		体の調子を整える		熱や力になる		カロリー(kcal) たんぱく(g)	
			1群（たんぱくしつ）	2群（むきしつ）	3群（カロテン）	4群（ビタミンC）	5群（たんすいかぶつ）	6群（ししつ）	小1	中1
3日（月）	MILK	ごはん　てまきのり　なっとうみそ バンサンスー キャベツととうふのみそしる せつぶんまめ	だいず こめみそ ぶたにく たまご ハム　とうふ にぼしだし	ぎゅうにゅう のり	こねぎ にんじん	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん さとう	アーモンド あぶら ごま ごまあぶら	528 22.9	793 30.9
4日（火）	MILK	ごはん　チンジャオロースー ポークシュウマイ はるさめスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ にんじん	たけのこ しょうが キャベツ しめじ コーン たまねぎ	ごはん さとう でんぷん	あぶら	527 21.1	804 29.6
5日（水）	MILK	パン　とりとだいずのトマトに ポテトサラダ はくさいのミルクスープ	とりにく だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト グリンピース ほうれんそう にんじん	たまねぎ コーン にんにく はくさい しめじ	パン さとう じゃがいも でんぷん	バター マヨネーズ	541 21.7	852 34.4
6日（木）	MILK	ごはん　さばのしおやき ごまじゃこサラダ ジャガイモのみそしる フルーツヨーグルト	サバ　しらす こめみそ にぼしだし	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こねぎ	キャベツ たまねぎ えのき もやし もも みかん　バナナ	ごはん さとう じゃがいも	ごま	553 24.2	831 33.7
7日（金）	MILK	ごはん　ビビンバ ごぼうサラダ　わかめスープ	ぎゅうにく こめみそ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし ごぼう きゅうり たまねぎ えのき	ごはん さとう	ごまあぶら ごま マヨネーズ	511 23.3	782 33.6
10日（月）	MILK	ごはん　おやこどん シャキシャキサラダ　オレンジ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう こんぶだし きざみのり	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ ふかねぎ だいこん コーン れんこん オレンジ	ごはん でんぷん さとう	ごまドレ	531 22.3	820 31.9
12日（水）	MILK	パン　ポークチャップ キャベツのあえもの カレーポトフ	ぶたにく たまご ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ だいこん	パン さとう じゃがいも		517 21.4	842 33.5
13日（木）	MILK	ごはん　あげだしどうふ ほうれんそうのじゃこあえ のっぺいじる	とうふ かつおだし かつおぶし しらす ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶだし	こねぎ ほうれんそう にんじん	だいこん もやし ごぼう こんにゃく ふかねぎ	ごはん でんぷん さといも	あぶら	483 22.1	739 31.0
14日（金）	MILK	ごはん　さわらのさいきょうやき クーブイリチー きのことやさいのみそしる ガトーショコラ	さわら こめみそ ぶたにく にぼしだし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こねぎ	しいたけ キャベツ もやし しめじ えのき	ごはん さとう	ごま ごまあぶら	502 23.3	759 32.0
17日（月）	MILK	ごはん　ポークカレー だいこんサラダ　かたぬきチーズ	ぶたにく だいず ツナフレーク	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ れんこん だいこん きゅうり	ごはん じゃがいも こむぎこ さとう	ごま ごまあぶら	548 21.4	834 30.3
18日（火）	MILK	わかめおにぎり　みそラーメン バンバンジーサラダ	ぶたにく こめみそ かつおだし とりにく	ぎゅうにゅう こんぶだし	ほうれんそう にんじん	もやし ふかねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん めん さとう	ごまあぶら ごま	518 22.6	849 34.5
19日（水）	MILK	パン　さかなのオーロラフライ えいようきんぴら　やさいスープ	たら かまぼこ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう しらたき れんこん えだまめ もやし キャベツ	パン こむぎこ パンこ さとう	マヨネーズ あぶら ごま	518 22.3	792 32.0
20日（木）	MILK	ごはん　ぶたのしょうがやき にんじんしおこんぶあえ おふのみそしる　みかん	ぶたにく こめみそ にぼしだし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ しめじ みかん	ごはん さとう ふ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	521 24.4	819 35.4
21日（金）	MILK	ごはん　ししゃもいそべフリッター やさいのごまあえ　かきたまじる なっとう	たまご とうふ かつおだし だいず	ぎゅうにゅう シシャモ のり わかめ こんぶだし	ほうれんそう にんじん こねぎ	もやし えのき	ごはん こむぎこ さとう でんぷん	あぶら ごま	522 23.0	809 32.1
25日（火）	MILK	ごはん　まーぼーどうふ はるさめサラダ　バナナ	とうふ こめみそ とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ふかねぎ しいたけ にんにく しょうが コーン きゅうり バナナ	ごはん でんぷん さとう	ごまあぶら ごま	508 21.8	812 33.1
26日（水）	MILK	はいがロールパン ペンネミートソース ブロッコリーのごまあえ　りんご	ぶたにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン りんご	パン ペンネ さとう	あぶら マーガリン ごま	536 22.5	823 34.1
27日（木）	MILK	ごはん　あじのレモンソース はくさいコールスロー たまごとわかめのみそしる	アジ ハム たまご こめみそ にぼしだし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	レモン はくさい えのき たまねぎ	ごはん でんぷん さとう	あぶら マヨネーズ	495 23.3	763 32.2
28日（金）	MILK	ごはん　てりやきチキン まめさらだ　けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ かおだし	だいず こんぶだし	にんじん	きゅうり コーン だいこん ふかねぎ ごぼう	ごはん さとう さつまいも さといも	ごまドレ	551 21.7	805 28.3

はしめいじんになれたかな？

※献立は都合により変更する場合があります

たべものをじょうずにたべるために、おはしの正しいもちかたをふくしゅうして、２ねんせいになるまでに ぜんいんが「はしめいじん」になれるようにがんばりましょう！