



2月の予定献立表(牛乳は毎日つきます)



給食だよりと献立表は、玉中HPの「学校だより等」からいつでも閲覧できます <http://www.tamagawa-jh.shiogama.ed.jp>

日	曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			赤の食品	緑の食品	黄色の食品				
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品				
3	月	【節分献立】 ごはん いわしのごまみそ煮 キャベツのおかか和え 豚汁 黒糖大豆 	牛乳 いわし 豚肉 ちくわ 豆腐 油揚げ 大豆 かつお節	キャベツ 大根 白菜 もやし にんじん 長ネギ ごぼう	ごはん ジャがいも こんにゃく	837	32	23	2.6
4	火	(1・2年生のみ給食) 背割りのコッペパン ミートソーススパゲティ コンソメスープ フルーツ白玉	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ もも みかん パインアップル	パン ジャがいも ルウ 白玉団子 オリーブ油	734	25	22	3.6
5	水	ごはん 笹かまぼこのみそマヨチーズ蒸し いかのチリソース ほたて出汁の中華スープ <small>2年生考案 アイデアメニュー</small>	牛乳 卵 笹かまぼこ いか ほたて 豆腐 卵 チーズ	玉ねぎ 長ネギ にんじん たけのこ しそ	ごはん でん粉 油 ごま油 マヨネーズ	813	36	22	4.4
6	木	(1・2年生のみ給食) ミルクパン アンサンブルエッグ ブロッコリーとチーズのサラダ 鶏肉のクリーム煮 パックチャップ	牛乳 卵 チーズ 鶏肉	ブロッコリー 玉ねぎ キャベツ にんじん グリーンピース とうもろこし マッシュルーム	パン ジャがいも ルウ 油	829	33	33	4
7	金	ごはん ねぎ塩豚肉丼 大根の味噌汁 りんご	牛乳 豚肉 油揚げ	にんじん 大根 長ネギ もやし りんご	ごはん ジャがいも こんにゃく 油 ごま油 ごま でん粉	798	27	23	2.5
10	月	【2年4組リクエスト献立】 横割り丸パン チーズインハンバーグ ポテトサラダ ミネストローネ	牛乳 ハンバーグ チーズ ベーコン ハム ミックスビーンズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり セロリ トマト しょうが にんにく	パン ジャがいも 油 オリーブ油 マヨネーズ	846	29	38	3.7
12	水	チョコチップパン ポテトのバジルソース炒め 冬野菜のジンジャースープ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 ベーコン 粉チーズ ヨーグルト	アスパラガス 白菜 大根 にんじん 長ネギ しょうが	パン ジャがいも 油	783	23	31	2.5
13	木	ごはん 厚焼き玉子 パック醤油 切り干し大根の炒め物 <u>しおがま汁</u> オレンジ	牛乳 卵 さんま たら さつま揚げ 豆腐	大根 にんじん さやえんどう 椎茸 長ネギ しょうが オレンジ	ごはん こんにゃく でん粉 油	796	29	20	3.1
14	金	ごはん ドライカレー マカロニスープ いちご2個	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	にんじん 玉ねぎ ピーマン パセリ にんにく しょうが いちご	ごはん ジャがいも 油 ルウ	844	26	25	3
17	月	わかめごはん <u>ぶり大根</u> 油麩の味噌汁 みかん	牛乳 ぶり 豆腐 わかめ	大根 たけのこ にんじん 長ネギ しょうが	ごはん ジャがいも 油麩	730	23	15	3.5
18	火	米粉フォカッチャ 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーのソテー クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 いか あさり ウィンナー チーズ スキムミルク	にんじん ブロッコリー とうもろこし 玉ねぎ パセリ	パン ジャがいも バター でん粉 小麦粉 油	868	41	36	4.3
19	水	ごはん 蒸しぎょうざ2個 中華サラダ 八宝菜	牛乳 豚肉 ハム いか ほたて 卵 うずら卵	白菜 玉ねぎ にんじん もやし 大豆もやし たけのこ さやえんどう きゅうり 椎茸 しょうが	ごはん でん粉 ごま 油 ごま油	819	36	22	3.5
20	木	ソフトパン チリコンカン コールスロー ポトフ	牛乳 豚肉 ウィンナー 大豆 ひよこ豆	大根 にんじん トマト キャベツ とうもろこし 玉ねぎ にんにく	パン ジャがいも 油 小麦粉	813	28	33	3.4
21	金	ごはん <u>鯖のオーロラ煮</u> 大根の赤しそ和え ジャがいもの味噌汁	牛乳 鯖 豆腐 油揚げ	大根 きゅうり にんじん 長ネギ しめじ しょうが	ごはん ジャがいも 油	829	35	19	3.2
25	火	(3年生のみ給食) 野菜たっぷり焼きそば 肉まん わかめスープ パナナ	牛乳 豚肉 わかめ	白菜 玉ねぎ にんじん キャベツ 長ネギ ピーマン もやし メンマ パナナ	中華麺 肉まんの皮 油 ごま油	771	29	20	4.5
26	水	【3年1組リクエスト献立】 メロンパン 骨付きチキン <u>しおがまサラダ</u> パンプキンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン いか えび なたと わかめ チーズ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ	パン ルウ 油	843	32	39	3.8
27	木	ごはん さばの塩焼き ひじき煮 のっぺい汁	牛乳 さば ひじき ちくわ 油揚げ 大豆 豆腐 豚肉 鶏肉	大根 にんじん 長ネギ 枝豆 椎茸	ごはん ジャがいも こんにゃく 油	849	36	26	2.8
28	金	ごはん ポークカレー <u>シーフードマリネ</u> フルーツ杏仁風プリン	牛乳 豚肉 たこ えび いか チーズ	玉ねぎ きゅうり にんじん パプリカ にんにく しょうが	ごはん ジャがいも 油 ルウ プリン	880	30	21	3.9

※都合により、献立が変更になる場合もありますので、ご了承ください。

※裏面にレシピを紹介しています。

☆☆☆ お知らせ ☆☆☆

* 4日(火)・6日(木)：1・2年生のみ給食

* 25日(火)：3年生のみ給食



☆今月のふるさと給食☆**(太字で記載)**

しおがま汁 ぶり大根 鯖のオーロラ煮
しおがまサラダ シーフードマリネ