



# 2月献立予定表

丸亀市中央学校給食センター  
TEL 56-8125

日	曜日	献立名		主に体をつくる もとなる食品		主に体の調子を整える もとなる食品		主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)		
		主食等	牛乳	副食等	主にたんぱく質	主に無機質	主にカロテン	主にビタミンC	主に炭水化物	主に脂肪	小学校	中学校
1	水	麦ごはん		焼き豆腐のみそそぼろ煮 かぼちゃのかのこ揚げ ゆかり和え	焼き豆腐 豚肉 みそ 大豆	牛乳	かぼちゃ 小松菜 チンゲン菜 ねぎ にんじん ゆかり	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ 白ねぎ キャベツ もやし	米 麦 でんぷん 砂糖 パン粉	油 ごま油	660	824
2	木	コッペパン		ビーフシチュー 菜花のサラダ りんご	牛肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ 菜花 トマト	にんにく セロリ たまねぎ エリンギ キャベツ コーン りんご	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	609	764
3	金	鬼退治ごはん		いわしのかば焼き風 小松菜のごまドレッシング和え 白菜のみそ汁	大豆 いわし ハム 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 チンゲン菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし えのきたけ 白菜 たまねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖	油 ごま	675	845
6	月	麦ごはん 味付のり		高野豆腐の卵とじ ししゃものカレー揚げ 白菜のごま和え	高野豆腐 卵	牛乳 のり ちりめん ししゃも	にんじん 小松菜 ほうれん草	白菜 たまねぎ しいたけ 枝豆	米 麦 じゃがいも 砂糖 天ぷら粉	油 ごま	661	851
7	火	☆ 垂水小学校・南中学校 希望献立 ☆ キムチごはん		魚のさくさく揚げ 元気サラダ ビーフンスープ	豚肉 ハム メルルーサ かつお節 うずら卵 あさり	牛乳 昆布	にんじん ねぎ チンゲン菜	しょうが 白菜キムチ 枝豆 コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 でんぷん ピーフン	ごま油 油	624	775
8	水	麦ごはん		鶏肉の照り焼き ブロッコリーのおかか和え すまし汁 ぶどうゼリー	鶏肉 かつお節 豆腐	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ 大根	米 麦 はちみつ ぶどうゼリー	ごま	609	747
9	木	コッペパン チョコ大豆バター (小・中)		白菜と肉団子のスープ煮 五目サラダ 小煮干しとアーモンドのいり煮	ちくわ ミートボール あさり	牛乳 かえり	にんじん 小松菜 チンゲン菜	れんこん 枝豆 白菜 たまねぎ しいたけ しょうが	コッペパン 砂糖 はるさめ	エッグフリーマヨネーズ ごま アーモンド 大豆チョコバター	619	768
10	金	ほたてごはん		わかさぎのから揚げ ほうれん草とコーンの和え物 じゃがいものみそ汁 キャンディチーズ	ほたて 油揚げ みそ わかめ チーズ	牛乳 わかさぎ わかめ	にんじん ほうれん草 ねぎ	しょうが しいたけ 枝豆 キャベツ コーン たまねぎ	米 麦 砂糖 こんにゃく でんぷん じゃがいも	油 ごま	619	765
13	月	麦ごはん		さばのみそだれかけ 食って菜のアーモンド和え ふしめん汁	さば みそ 油揚げ	牛乳	食って菜 チンゲン菜 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 大根 たまねぎ	米 麦 砂糖 ふしめん	ごま アーモンド	674	828
14	火	さぬきの夢パン メープルジャム (小・中)		じゃがいものチーズ焼き キャロットサラダ 卵とレタスのスープ	ベーコン ツナ 卵	牛乳 チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ レタス えのきたけ	全粒粉パン じゃがいも 砂糖 でんぷん ジャム	油	598	747
15	水	麦ごはん		高野豆腐のおとし揚げ 百花の雪花煮 いものこ汁	鶏肉 卵 豆腐 高野豆腐 油揚げ てんぷら みそ	牛乳	百花 にんじん 春菊 ねぎ	しょうが にんにく しめじ 大根 たまねぎ ごぼう	米 麦 でんぷん 里芋	油 ごま油	648	815
16	木	小型ミルクパン		ブロッコリーのスパイストマトパスタ ひじきのマリネ ココアビーンズ ヨーグルト (小・中)	豚肉 ベーコン ハム 大豆	牛乳 ひじき ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく きゅうり コーン	ミルクパン ペンネ 砂糖 でんぷん	油	649	831
17	金	白菜うどん		金時豆のかき揚げ 切干大根の三杯酢 ④さつまいもチップス	豚肉 金時豆 ちくわ あさり	牛乳 ちりめん あおのり	にんじん ねぎ 小松菜	にんにく たまねぎ 白菜 切干大根 きゅうり	うどん 砂糖 さつまいも 天ぷら粉	油 ごま	588	746
20	月	丸亀の日 麦ごはん		さばの七味焼き チンゲン菜とたくあんのごま和え 冬の月菜汁	さば 油揚げ みそ	牛乳	チンゲン菜 にんじん ねぎ	しょうが もやし たくあん 白菜 大根 白ねぎ	米 麦 白玉団子	ごま	657	810
21	火	米粉パン		小さいわしのフライ コールスローサラダ 豆腐とコーンのスープ スイーツスプリング	ハム 豆腐 ベーコン	牛乳 小さいわし	にんじん チンゲン菜 パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン スイーツスプリング	米粉パン 砂糖 でんぷん	油 エッグフリーマヨネーズ	579	735
22	水	チキン カツカレー (麦ごはん)		(ささみカツ) 海そうサラダ	ベーコン 大豆 鶏肉 卵	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ちりめん 海そうミックス	にんじん トマト	セロリ しめじ たまねぎ 枝豆 にんにく 大根 キャベツ りんご	米 麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 バター	734	934
24	金	☆ 綾歌中学校 希望献立 ☆ 幼・小：チキンライス 中：セルフオムライス		食って菜のサラダ ABCスープ みかんクレープ (小・中) ④オムライス用卵焼き ④ケチャップ	鶏肉 ベーコン 卵 ハム	牛乳	にんじん パセリ 食って菜 チンゲン菜	たまねぎ エリンギ セロリ もやし	米 麦 じゃがいも パスタ 砂糖 みかんクレープ	油 ごま	645	832
27	月	発芽玄米ごはん		いかのさらさ揚げ ひじきと厚揚げの煮物 いそか和え	いか 厚揚げ 豚肉	牛乳 ひじき のり	にんじん 小松菜 チンゲン菜	しょうが 枝豆 もやし	米 発芽玄米 でんぷん こんにゃく 砂糖	油	660	830
28	火	カミカミデー コッペパン		うずら卵とチンゲン菜のクリーム煮 かみかみサラダ いちご	あさり ハム うずら卵 ベーコン いか	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜	エリンギ たまねぎ ごぼう きゅうり コーン いちご	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま バター ごま油	571	731

毎月19日は食育の日です。

今月はこれを  
使うのじゃ!



### 丸亀市産食材

里芋 じゃがいも 葉ねぎ チンゲン菜 ブロッコリー パセリ 春菊 ほうれん草 小松菜 百花 食って菜 菜花  
キャベツ にんにく 大根 白菜 白ねぎ レタス セロリ いちご

### 香川県産の食材

米 麦 米粉パン さぬきの夢パン 牛乳 卵 かえり ちりめん とり肉 のり たけのこ キウイフルーツ

\*献立は、材料その他の都合により変更することがあります。

\*エネルギーは、小学校4年生(基準値 660kcal)・中学校2年生(基準値 830kcal)の値です。