２月予定献立表

平成２９年度２月（小学校１８回）　　八丈町給食センター

日	曜日	献立	血や肉になるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	木	牛乳　昆布ごはん　豆腐の旨煮 ごま酢あえ　ネーブル	牛乳,鶏肉,刻み昆布,油揚げ,木綿豆腐,豚肉	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,かたくり粉,ごま油,白すりごま	にんじん,しょうが,にんにく,玉葱,たけのこ缶,しめじ,グリンピース,キャベツ,ネーブル,つきこんにゃく	657 Kcal 27.7 g 19.3 g 2.8 g
2	金	牛乳　チリコンカンサンド アーモンドサラダ　モロッコ風鶏のレモン煮	牛乳,豚肉,大豆水煮,鶏肉	コッペパン,ひまわり油,アーモンド,上白糖,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,とうもろこし缶,グリンピース,キャベツ,きゅうり,八丈フルーツレモン,あしたば	682 Kcal 27.1 g 25.2 g 3.0 g
5	月	振替休日				
6	火	牛乳　大根ピラフ　マセドアンサラダ 卵とトマトのスープ　はるみみかん	牛乳,ムロアジミンチ,ウィンナーカット,ダイスチーズ,大豆水煮,たまご	精白米,強化米,ひまわり油,白炒りごま,じゃがいも,上白糖,かたくり粉	しょうが,にんじん,玉葱,切干大根,しめじ,グリンピース,きゅうり,とうもろこし缶,トマト,はるみみかん	638 Kcal 22.8 g 19.8 g 2.7 g
7	水	牛乳　ちゃんぽん 野菜の中華あえ　明日葉蒸しパン	牛乳,豚肉,うずら卵,いか,たまご,調製豆乳	チャンポン麺,ひまわり油,かたくり粉,白炒りごま,上白糖,ごま油,薄力粉,三温糖	しょうが,にんじん,たけのこ缶,玉葱,キャベツ,もやし,チンゲン菜,はくさい,だいこん	618 Kcal 26.0 g 16.8 g 2.6 g
8	木	牛乳　ごはん　魚のねぎ塩焼き しらたきの炒めもの　ごま汁	牛乳,魚,豚肉,木綿豆腐,白みそ	精白米,強化米,ごま油,上白糖,ひまわり油,しらたき,じゃがいも,白すりごま	しょうが,にんにく,ねぎ,にんじん,たけのこ缶,ごぼう,だいこん,こまつな	612 Kcal 26.4 g 18.4 g 2.5 g
9	金	**～平昌オリンピック開会式　韓国メニュー～** **牛乳　麦ごはん　揚げ魚のヤンニョムだれ** **チャプチェ　わかめスープ**	牛乳,魚,豚肉,木綿豆腐,カットわかめ	精白米,強化米,押麦,かたくり粉,米ぬか油,ごま油,上白糖,白炒りごま,カット春雨	しょうが,にんにく,椎茸,玉葱,キャベツ,さやいんげん,にんじん,たけのこ缶,もやし,ねぎ	664 Kcal 25.1 g 20.5 g 2.3 g
12	月	振替休日（祝日）				
13	火	牛乳　スパゲティクリームソース フライドビーンズサラダ　ポンカン	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,粉チーズ,大豆水煮	スパゲティ,ひまわり油,無塩バター,薄力粉,かたくり粉,米ぬか油,上白糖,ごま油	にんじん,玉葱,とうもろこし缶,マッシュルーム缶,さやいんげん,キャベツ,もやし,ポンカン	693 Kcal 25.9 g 27.8 g 2.5 g
14	水	牛乳　ごはん　魚のおろしポン酢かけ さつまいもとひじきの煮物　みそ汁	牛乳,魚,鶏肉,芽ひじき,油揚げ,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,さつまいも,三温糖	だいこん,八丈フルーツレモン,にんじん,さやいんげん,切干大根,玉葱,こまつな,つきこんにゃく	627 Kcal 26.5 g 17.7 g 2.2 g
15	木	**～長野県メニュー～** **牛乳　野沢菜ごはん　山賊焼き** **酢のもの　みそ汁　りんご**	牛乳,鶏肉カットわかめ,白みそ,赤みそ	精白米,強化米,押麦,ひまわり油,ごま油,白炒りごま,上白糖,かたくり粉,米ぬか油,じゃがいも	にんじん,たけのこ缶,ねぎ,のざわな漬,しょうが,にんにく,きゅうり,椎茸,玉葱,こまつな,りんご	635 Kcal 24.2 g 17.7 g 2.8 g
16	金	牛乳　ホイコーロー丼 中華風卵スープ　はるみみかん	牛乳,豚肉,赤みそ,たまご	精白米,強化米,押麦,ひまわり油,かたくり粉,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ缶,キャベツ,青ピーマン,椎茸,チンゲン菜,はるみみかん	657 Kcal 27.2 g 18.5 g 2.6 g
19	月	牛乳　ターメリックライス ドライカレー　キャベツサラダ　ネーブル	牛乳,豚肉,大豆水煮	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム缶,グリンピース,とうもろこし缶,キャベツ,きゅうり,ネーブル	640 Kcal 21.4 g 17.9 g 2.2 g
20	火	牛乳　かき菜ごはん　トビ入り卵焼き 野菜炒め　けんちん汁　りんご	牛乳,油揚げ,粉カツオ,トビミンチ,たまご	精白米,強化米,ひまわり油,ごま油,上白糖,さといも	にんじん,かき菜,しょうが,玉葱,キャベツ,もやし,ごぼう,だいこん,あしたば,りんご,板こんにゃく	604 Kcal 25.6 g 17.4 g 3.2 g
21	水	牛乳　あんかけうどん ごぼうチップス　ポンカン	牛乳,鶏肉,油揚げ	冷凍うどん,ひまわり油,かたくり粉,米ぬか油,白炒りごま,上白糖	椎茸,にんじん,玉葱,はくさい,えのきたけ,ねぎ,ごぼう,ポンカン	643 Kcal 21.6 g 18.9 g 2.9 g
22	木	牛乳　ごはん　魚の南蛮漬け 明日葉のごまあえ　みそ汁	牛乳,魚,赤みそ,白みそ,カットわかめ	精白米,強化米,かたくり粉,米ぬか油,上白糖,白すりごま,じゃがいも	しょうが,玉葱,にんじん,キャベツ,あしたば	613 Kcal 25.6 g 15.4 g 2.5 g
23	金	牛乳　食パン　チョコクリーム メダイのレモンソース　野菜サラダ 豆乳コーンスープ	牛乳,魚,鶏肉,豆乳	食パン,チョコクリーム,米粉,ひまわり油,無塩バター,上白糖,ごま油	にんにく,玉葱,黄ピーマン,トマト,八丈フルーツレモン,にんじん,キャベツ,もやし,とうもろこし缶,クリームコーン缶,さやいんげん	669 Kcal 25.1 g 26.6 g 3.0 g
26	月	牛乳　ゆかりごはん　塩肉じゃが じゃこ入り和風大根サラダ　りんご	牛乳,豚肉,ちりめんじゃこ,粉カツオ	精白米,強化米,ひまわり油,じゃがいも,上白糖,白炒りごま,ごま油	にんじん,玉葱,さやいんげん,だいこん,きゅうり,りんご,つきこんにゃく	660 Kcal 21.9 g 16.4 g 2.5 g
27	火	**～大賀郷中学校リクエスト給食～** **牛乳　ミルメークココア　ビビンバ** **パリパリサラダ　みかんゼリー**	牛乳,豚肉,大豆水煮,寒天	精白米,強化米,押麦,ごま油,三温糖,上白糖,白炒りごま,ワンタンの皮,米ぬか油	にんにく,にんじん,もやし,こまつな,とうもろこし缶,キャベツ,オレンジジュース,みかん缶	677 Kcal 22.0 g 17.9 g 1.6 g
28	水	牛乳　ごはん　魚のあんかけ 切干大根と野菜の炒め物　みそ汁	牛乳,魚,ウィンナーカット,油揚げ,白みそ,赤みそ,カットわかめ	精白米,強化米,ひまわり油,上白糖,かたくり粉	しょうが,玉葱,まいたけ,にんにく,にんじん,切干大根,こまつな,キャベツ	604 Kcal 25.6 g 17.8 g 2.2 g

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月の平均	646	24.7	27.3	2.6	347	2.5	246	0.40	0.48	18	5.4
基準値	640	24(18～32)	25～30	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

※　都合により献立及び食材料を変更する場合があります。ご了承ください。

※　魚はできる限り八丈島産のものを使用しているため、水揚げ状況などによって使用できる魚が決まります。使用する魚は、学校に配布す
ランチタイム表等で紹介します。