



令和2年度2月献立表



今月の給食目標：しょくじのマナーをいしきしよう

浜田市立弥栄学校給食センター

献立の都合により食材の変更がある場合がございます。

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物・他	からだをつくるもの		からだのちょうしをとのえるもの				エネルギーのもとになるもの		エネルギー 小学校 中学校	ご家庭で 補いたい 食品
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	7群	8群		
おしい弥栄町の日献立															
1	月	おくしまね やさかまい	○	さげのちゃんちゃんやき	あすっこあえ だいこんのみそしる	さげ かまぼこ あつあげ みそ	ぎゅうじゅう わかめ	にんじん あすっこ こまつな	キャベツ たまねぎ もやし だいこん	とうもろこし はくさい だいこん	こめ さとう	バター ごま	617 766		乳製品 いも
2	火	むぎごはん	○	ぶたにくの こうみソースかけ	じゃこあえ ちゃんこじる りんご	ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ	ぎゅうじゅう こまつな	ねぎ しょうが たまねぎ りんご	にんにく キャベツ	だいこん えのきたけ じゃがいも	こめ むぎ さとう だんご	あぶら	677 821		魚介類 緑黄色野菜
おにはと〜 節分献立															
3	水	あなごちらし	○	さといものいそかあげ	ほうれんそうのあえもの ゆばのすましじる せつぶんまめ	あなご かまぼこ かつおぶし ゆば だいず	ぎゅうじゅう こんぶ	にんじん さやいんげん ほうれんそう だいこん	ごぼう たまねぎ えのきたけ みずな	こめ さとう こむぎこ	あぶら	636 774		果物 雑実類	
4	木	ごはん	○	オムレツの ホワイトソースかけ	キャベツサラダ かぼちゃスープ	ツナ たまご ベーコン	ぎゅうじゅう たまご	ほうれんそう パセリ かぼちゃ こまつな	ぶなしめじ キャベツ みずな はくさい	たまねぎ みずな	こめ さとう	バター マヨネーズ アーモンド	653 819		海藻類 大豆製品
5	金	ごはん	○	きびなごのからあげ	こまつなのきのこあえ にくじゃが	きびなご ぶたにく	ぎゅうじゅう ぶたにく	ねぎ こまつな にんじん	もやし ほししいたけ えのきたけ こんにゃく たまねぎ えだまめ	こめ さとう こむぎこ こめこ じゃがいも	あぶら ごま	701 871		乳製品 果物	
8	月	しおやきそば	○	いりたまサラダ もやしスープ バナナ		ぶたにく たまご かつおぶし あつあげ	ぎゅうじゅう ひじき	にんじん こまつな キャベツ バナナ	にんにく カリフラワー だいこん たまねぎ もやし みずな キャベツ	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら ドレッシング ごま	600 735		緑黄色野菜 きのこ類	
9	火	むぎごはん	○	ゆかりサラダ あさりスープ		あさり かまぼこ とりこ とろろ こうやどうふ	ぎゅうじゅう チーズ	ブロッコリー ほうれんそう パセリ	にんにく たまねぎ はくさい	キャベツ はくさい	こめ むぎ マカロニ さとう	あぶら ナンプラーあぶら	640 794		いも 雑実類
10	水	ごはん	○	あげだしとうふの なめこあんかけ	ブロッコリーのあえもの とろろこんぶいりみそしる	かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうじゅう こんぶ	ねぎ ブロッコリー にんじん	なめこ だいこん きゅうり	みずな さとう	こめ さとう かつおこ ごまあぶら ごま	あぶら ごまあぶら	656 796		魚介類 果物
12	金	ごはん	○	てづくりコロケ	ツナとごぼうのサラダ トマトスープ	ツナ たまご	ぎゅうじゅう たまご	にんじん トマト さやいんげん こまつな	たまねぎ ごぼう ぶなしめじ キャベツ とうもろこし	だいこん なめこ みずな さとう	こめ さとう こむぎこ	あぶら マヨネーズ	714 884		海藻類 大豆製品
おしいだしの日献立															
15	月	ごはん	○	むししゅうまい	ひじきナムル マーボーどうふ	えび ツナ ぶたにく とりこ とろろ	ぎゅうじゅう ひじき	にんじん ねぎ ほししいたけ	キャベツ にんにく たまねぎ たけのこ	しょうが さとう こむぎこ ごま	こめ ごまあぶら ごま	あぶら ごまあぶら	702 872		緑黄色野菜 いも
中3卒業リクエスト献立 パート6															
16	火	ナン	○	チーズいりささみフライ カレースープ いちご		きゅうり とりにく だいす	ぎゅうじゅう チーズ	ブロッコリー にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ もやし いちご にんにく	たまねぎ いりこ	ナン さとう こむぎこ	あぶら アーモンド	643 811		きのこ類 淡色野菜
キングオブみそスープ受賞献立															
17	水	むぎごはん	○	さばのしょうがやき	キャベツのごまあえ たまごいりポカポカみそしる	さば ツナ うすらたまご あぶらあげ みそ	ぎゅうじゅう わかめ	ほうれんそう にんじん しょうが キャベツ えのきたけ はくさい	しょうが だいこん えのきたけ	こめ むぎ さとう	ごまあぶら ごま	616 773		果物 いも	
キングオブみそスープ受賞献立															
18	木	ごはん	○	ハトウのムニエル	あおなナムル ひきにくいりキムチじる	はとう かまぼこ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうじゅう	こまつな にんじん とうもろこし しょうが チンゲンサイ ねぎ	もやし にんにく とうもろこし ほししいたけ はくさいキムチ	こめ さとう ごむぎこ	あぶら ごまあぶら バター ごま	620 761		乳製品 海藻類	
キングオブみそスープ受賞献立															
19	金	ごはん	○	つくねやき	のりサラダ かあさんのみそしる	さげ たまご とりにく ぶたにく とうふ かつおぶし	ぎゅうじゅう のり	ブロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ ごぼう きりほしだいこん かぶ	ごぼう さとう パンこ じゃがいも	こめ さとう	あぶら ごま	623 768		果物 雑実類
22	月	ごはん	○	いわしのたつたあげ	やさしいのごまあえ こんさいだんごのすましじる	かれい とりにく	ぎゅうじゅう	こまつな ねぎ にんじん	キャベツ だいこん ぶなしめじ ごぼう たまねぎ	だいこん ごぼう こむぎこ ごま	こめ あぶら ごま	小なし 755		大豆製品 乳製品	
24	水	ごはん	○	いかチリ	かぶサラダ こんさいスープ	いか あつあげ	ぎゅうじゅう チーズ	あかピーマン きピーマン ねぎ ほうれんそう	たまねぎ かぶ えのきたけ キャベツ	ごぼう さとう	こめ あぶら	626 767		果物 雑実類	
25	木	げんきなっとうどん (むぎごはん)	○	げんきなっとうのぐ	りっちゃんのげんきサラダ わかめのすましじる ほんかん	ぎゅうりく ぶたにく とりにく かつおぶし なっとう みそ	ぎゅうじゅう こんぶ	さやいんげん にんじん ねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ しょうが ほうれんそう ごぼう ほんかん	きゅうり はくさい さとう	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	694 859		緑黄色野菜 いも
小6リクエスト献立〜「勝ち飯献立」															
26	金	じぶんてつくろう おむすび (のり)	○	とりのからあげ	ひじきに ぶたじる ヨーグルト	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうじゅう ひじき のり ヨーグルト	にんじん しょうが にんにく ごぼう	なめこ だいこん	こめ さとう こむぎこ	あぶら	749 990		魚介類 果物	

いよいよ今年度も残り2か月となりました。2月は児童・生徒たちがかかった献立を給食に予定しています。どんなふうに参加するのか楽しみにしててください。

中3リクエスト献立 パート6 (2/16)

中学校3年生に給食で「もう一度みんなと食べた
い献立」をテーマにリクエストをとり、11月から
リクエスト献立を出してきました。
今回はその最終回としてもっとも票数の多かつ
た献立です。

「King of Miso soup」受賞献立 (2/17~19)

冬休み期間中にみそ汁作りにチャレンジし、3学期
始めに中学校で「King of Miso soup」コンテストを
行いました。
その受賞献立を2/17から19日にみんなで味わつ
てみようかと計画しています。

小6リクエスト献立 (2/26)

家庭科で行った「自分の献立を立てよ
う」をもとに6年生みんな力を合わせ献
立を立てました。