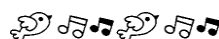


学校給食予定献立表



令和7年 2月分

阿南市教育委員会

日	曜	献立名	食品名			熱量 (kcal)	卵白クサ (g)	脂質 (g)	
			力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える				
3	月	ごはん 牛乳 けんちん汁 鶏つくね ひじきの炒め煮	抹茶ピーンズ	こめ・さといも・さとう・でんぶん・あぶら	ぎゅうにゅう・さつまあげ・つくね・とうふ・ひじき・まっちゃピーンズ・あぶらあげ	えのきたけ・グリーンピース・だいこん・にんじん・ねぎ	623	23.1	17.7
4	火	ごはん 牛乳 かぼちゃの煮物 ぎゅうりとわかめの酢の物		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・しらすほし・ちくわ・ぶたにく・わかめ	にんじん・たまねぎ・こんにゃく・きゅうり・かぼちゃ・えだまめ	605	26.6	14.5
5	水	ごはん 牛乳 厚揚げと野菜のみそ炒め 揚げたこやき		こめ・たこやき・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・なまあげ・あおのり・けずりぶし	しょうが・たまねぎ・にんじん・ピーマン・キャベツ	635	26.8	18.9
6	木	ごはん 牛乳 豚肉とごぼうのうま煮 さけの塩焼き	ほん酢	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・がんもどき・さけ	にんじん・さやいんげん・たけのこ・ごぼう・こんにゃく	614	33.6	17.7
7	金	ごはん 牛乳 卵のスープ ヤンニョムチキン		こめ・さとう・あぶら・でんぶん・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン・たまご・とりにく	きくらげ・にんにく・はくさい・にんじん・たまねぎ・コーン	666	26.2	24.6
10	月	ごはん 牛乳 大根のそぼろ煮 さばの生姜焼き		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく・さば・さつまあげ	こんにゃく・さやいんげん・にんじん・しょうが・だいこん	630	29.6	20.7
12	水	★食パン 牛乳 ポトフ れんこんサラダ		パン・じゃがいも・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ウインナー	きゅうり・かぶ・にんじん・コーン・キャベツ・えだまめ・れんこん・たまねぎ	626	27.3	22.4
13	木	ごはん 牛乳 焼肉 フライピーンズ		こめ・あぶら・さとう・でんぶん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・あおのり・きゅうり・だいす・みそ	にんにく・にんじん・ヤングコーン・たまねぎ・しょうが・キャベツ・ピーマン	636	28.0	21.5
14	金	チキンライス 牛乳 コンソメスープ オムレツ		こめ・あぶら・バター	ぎゅうにゅう・ベーコン・オムレツ・とうふ・とりにく	グリーンピース・こまつな・たまねぎ・にんじん・しめじ	599	25.6	21.0
17	月	ごはん 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃサンドフライ		こめ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく	チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ・たけのこ・しょうが・かぼちゃサンドフライ・きくらげ・キャベツ・にんにく	652	24.2	19.5
18	火	ごはん 牛乳 カレーシチュー ツナサラダ		こめ・バター・あぶら・こむぎこ・さとう・じゃがいも・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ツナ	にんじん・りんご・たまねぎ・しょうが・コーン・グリーンピース・きゅうり・にんにく	648	26.2	19.0
19	水	ごはん 牛乳 豚肉とたけのこのみそ煮 かぶの甘酢あえ		こめ・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・がんもどき	ごぼう・たけのこ・こんにゃく・にんじん・きゅうり・えだまめ・かぶ	601	25.6	17.8
20	木	ごはん 牛乳 もずくのすまし汁 さわらのみぞれ煮	チーズ	こめ・でんぶん・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・かまぼこ・さわら・チーズ・もずく	チンゲンサイ・にんじん・たまねぎ・だいこん・えのきたけ・はくさい	650	29.8	21.3
21	金	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 ごまあえ		こめ・さとう・じゃがいも・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく・こうやとうふ・ハム	にんじん・キャベツ・こまつな・さやいんげん・しいたけ・たまねぎ	603	28.4	17.0
25	火	ごはん 牛乳 卵と野菜の炒め物 春巻き		こめ・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・たまご・はるまき	チンゲンサイ・たまねぎ・にんじん・しょうが・たけのこ・きくらげ・キャベツ	639	24.1	22.8
26	水	☆食パン 牛乳 トマトクリームスパゲティ 豆サラダ	りんごジャム	パン・なまクリーム・バター・ジャム・ドレッシング・スパゲティ・オリーブオイル・さとう	ぎゅうにゅう・だいす・ベーコン	にんにく・えだまめ・きゅうり・しめじ・たまねぎ・トマト・にんじん	645	24.5	21.6
27	木	ごはん 牛乳 肉じゃが ほうれん草のアーモンドあえ	ミルク	こめ・さとう・じゃがいも・あぶら・アーモンド・ミルク	ぎゅうにゅう・ぶたにく	こんにゃく・ほうれん草・たまねぎ・グリーンピース・キャベツ・にんじん	594	21.7	14.3
28	金	ごはん 牛乳 豚汁 あじの竜田揚げ ブロッコリーのドレッシングあえ		こめ・さつまいも・あぶら・でんぶん・ドレッシング	ぎゅうにゅう・みそ・あじ・ぶたにく	しいたけ・ブロッコリー・しょうが・ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼう	622	28.2	17.1

《学校給食の摂取基準》 小学校…熱量650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g ☆印…学校配送です。
※予定献立表にしたがって実施していきますが、都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。



今月の阿南市産食材 《米, しいたけ, きゅうり, ブロッコリー》