

平成31年 2月 よていこんだてひょう (A)

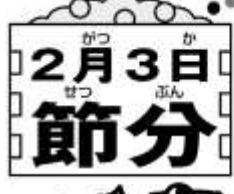
館山市学校給食センター

に よ う ち	び	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ ー ン	
			力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	しょくえん (g)		
1	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのカリカリあげ(1・2) ほうれんそうとツナのあえもの とうにゅうじたてのみそしる ぶくまめ	こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず	ほうれんそう もやし	幼	494	21.4	18.6	1.4	
			こめこパンこ あぶら	いわし まぐろ とうにゅう	だいこん にんじん ねぎ	中	795	32.0	26.1	2.1	
4	月	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご すきやきふうに りんごゼリー	こめ	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい ねぎ	幼	555	23.0	18.3	1.8	
			あぶら さとう	たまご ぶたにく	しらたき えのきたけ	中	826	32.5	23.5	2.5	
5	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ビーンズサラダ ちゅうかコーンスープ	こめ	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ にんじん きゅうり	幼	498	20.8	17.3	1.6	
			さとう かたくりこ	いんげんまめ ひよこまめ	しょうが ねぎ ほししいたけ	中	765	28.3	22.2	2.3	
6	水	ミニフルーツブレッド ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ スパゲッティナポリタン アーモンドフィッシュ	フルーツブレッド	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	幼	626	24.1	22.9	2.8	
			スパゲッティ さとう	たまご ぶたにく	たまねぎ ピーマン しめじ	中	844	32.0	29.5	4.1	
7	木	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう とんかつ チンゲンサイソテー なめこじる げんきヨーグルト	こめ はつがげんまい	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん キャベツ もやし	幼	588	23.4	20.3	2.1	
			パンこ	ウインナー とうふ わかめ	チンゲンサイ エリンギ	中	881	33.1	26.4	3.2	
8	金	ごはん のりつくだに ぎゅうにゅう さばのみぞれに さといもとやさいのそぼろに いよかん	こめ	ぎゅうにゅう	だいこん にんじん	幼	504	23.0	16.1	1.4	
			あぶら さとう	さば ぶたにく	たけのこ ほししいたけ	中	777	32.2	20.2	1.9	
12	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとうすらたまごのちゅうかいため きりぼしだいこんサラダ なっとう	こめ	ぎゅうにゅう	にんじん はくさい たけのこ ほうれんそう	幼	529	23.5	19.7	1.5	
			こまあぶら かたくりこ	ぶたにく うすらたまご	ほししいたけ もやし きりぼしだいこん	中	804	31.8	25.6	2.2	
13	水	はちみつパン ぎゅうにゅう コーンチャウダー なのはなソテー オレンジ	はちみつパン あぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	幼	550	20.5	20.3	2.5	○
			じゃがいも なまクリーム	とりにく	とうもろこし グリンピース	中	825	29.8	28.8	4.0	
14	木	ごはん こんぶつくだに ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(1・2) ビーフンいりやさしいため バレンタインデザート	こめ あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	幼	594	22.9	20.4	1.8	
			かたくりこ ビーフン	とりにく いか	キャベツ もやし たけのこ	中	933	35.9	28.8	2.7	
15	金	ごはん ぎゅうにゅう ミルメーク(コーヒー) さわらのさいきょうやき だいずのいそに キムチスープ	こめ	ぎゅうにゅう さわら	にんじん こんにゃく えだまめ	幼	515	23.9	16.8	1.7	
			さとう あぶら	だいず ひじき ぶたにく	たけのこ ほししいたけ はくさいキムチ	中	785	34.8	22.2	2.6	
18	月	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ わかめサラダ いちごヨーグルト	こめ	ぎゅうにゅう	にんじん えだまめ しょうが	幼	567	24.4	19.6	1.3	○
			さとう あぶら	とりにく たまご	とうもろこし きゅうり	中	864	35.2	26.4	1.9	
19	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき おかかあえ とんじる	こめ	ぎゅうにゅう	こまつな はくさい もやし	幼	549	25.0	22.9	1.6	
			マヨネーズ	さけ かつおぶし	にんじん ねぎ だいこん	中	862	36.4	31.7	2.5	
20	水	ごはん ぎゅうにゅう ほたてしゅうまい(1・2) ホイコーロー むらさきもちチップス	こめ	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん にんにく	幼	472	20.4	16.3	1.3	
			あぶら こまあぶら	ほたてしゅうまい	しょうが しめじ ねぎ	中	746	30.6	22.0	2.0	
21	木	しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう やさいとたまごのオープンやき きのこソテー じもとやさいのスープ	しょくパン ジャム	ぎゅうにゅう	エリンギ とうもろこし しめじ	幼	580	21.4	21.9	2.5	
			あぶら	たまご ベーコン	えのきたけ さやいんげん レタス パセリ	中	775	28.2	27.3	3.5	
22	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ごぼうサラダ ぶくじんづけ あじつけこざかな	こめ むぎ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご	幼	575	21.4	19.4	2.5	○
			じゃがいも ルウ あぶら	ぶたにく チーズ	グリンピース にんにく しょうが ごぼう	中	944	30.5	27.2	3.8	
25	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのチリソースに ナムル はるさめスープ ヨーグルト	こめ かたくりこ	ぎゅうにゅう	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	幼	532	22.8	16.1	2.2	
			あぶら さとう	とりにく ハム	こまつな にんじん もやし	中	814	32.4	21.5	3.5	
26	火	わかめごはん ぎゅうにゅう さんまのたつたあげ こおりとうふのたまごとじ アセロラゼリー	こめ かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たけのこ	幼	619	24.8	22.8	1.8	
			あぶら さとう	さんま とりにく	えだまめ たまねぎ	中	961	37.3	32.5	2.8	
27	水	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう チーズハンバーグケチャップソースかけ ポトフ ぼんかん	しょくパン ジャム	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	幼	541	22.6	16.6	2.7	○
			さとう あぶら	チーズハンバーグ	キャベツ ブロッコリー	中	803	34.6	23.8	4.5	
28	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき きりぼしだいこんのいりに とうふのみそしる	こめ	ぎゅうにゅう さば	きりぼしだいこん にんじん	幼	531	23.8	21.8	1.9	
			さとう あぶら	ぶたにく ちくわ	こんにゃく えだまめ	中	830	34.7	29.4	2.9	

2月分の給食費の振替日は2月28日(木)です。

学校給食 摂取基準	幼	510	15~26	14.2~17.0	2.0未満
	中	820	25~40	22.8~27.3	3.0未満

*都合により、献立を変更することがあります。



大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や
災害を引き起こすもの)をはらい、福豆を
食べて、1年の健康や無事を願います。
家の戸口に飾るヒイラギワシ(ヤイカガ
シ)は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの
頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワ
シのおいで、鬼を追い払います。
「1日(金)にいわしと福豆を出します。」



わたしはかむ子ちゃん。
ななめの文字は、カミカミ
メニューよ。
よくかんでほしいの。



たてやま し さん やさい でまわ きせつ
☆館山市産の野菜が出回る季節です☆
21日(木)の「地元野菜のスープ」には、レタスとセロリを、
27日(水)のポトフにブロッコリーを使う予定です。

平成31年 2月 よていこんだてひょう (B)

館山市学校給食センター

に よ う ち	び	こ ん だ て め い	おもなしょくひんとそのはたらき			えいようりょう				ス プ ー ン	
			力や体温になる (きいろ)	血や肉になる (あか)	体の調子を良くする (みどり)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	しょくえん (g)		
1	金	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご すきやきふうに りんごゼリー	こめ あぶら さとう ゼリー	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく やきどうふ	にんじん はくさい ねぎ しらたき えのきたけ こまつな	小 職	654 826	26.4 32.5	20.0 23.5	2.0 2.5	
4	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのカリカリあげ(2) ほうれんそうとツナのアエもの とうにゅうじたてのみそしる ぶくまめ	こめ じゃがいも こめパンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず いわし まぐろ とうにゅう とりにく とうふ みそ	ほうれんそう もやし だいこん にんじん ねぎ こんにゃく	小 職	640 795	26.8 32.0	22.8 26.1	1.7 2.1	
5	火	ミニフルーツブレッド ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ スパゲッティナポリタン アーモンドフィッシュ	フルーツブレッド スパゲッティ さとう あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ハム チーズ こざかな	ほうれんそう にんじん たまねぎ ピーマン しめじ トマト にんにく	小 職	673 844	26.2 32.0	24.1 29.5	3.1 4.1	
6	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき ビーンズサラダ ちゅうかコーンスープ	こめ さとう かたくりこ ドレッシング ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ ひよこまめ ハム たまご	キャベツ にんじん きゅうり しょうが ねぎ ほししいたけ とうもろこし だいこんば	小 職	601 765	23.3 28.3	18.8 22.2	1.8 2.3	
7	木	ごはん のりつくだに ぎゅうにゅう さばのみそれに さといもとやさいのそぼろに いよかん	こめ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう さば ぶたにく なまあげ のり	だいこん にんじん たけのこ ほししいたけ さやいんげん いよかん	小 職	599 777	25.4 32.2	17.0 20.2	1.6 1.9	
8	金	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう とんかつ チンゲンサイソテー なめこじる げんきヨーグルト	こめ はつがげんまい パンこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー とうふ わかめ あぶらあげ みそ ヨーグルト	にんじん キャベツ もやし チンゲンサイ エリンギ なめこ ねぎ	小 職	686 881	26.5 33.1	21.5 26.4	2.5 3.2	
12	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとうすらたまごのちゅうかいため きりぼしだいこんサラダ なっとう	こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご なっとう	にんじん はくさい たけのこ ほうれんそう ほししいたけ もやし きりぼしだいこん にんにく こまつな キャベツ とうもろこし	小 職	640 804	26.9 31.8	21.9 25.6	1.8 2.2	
13	水	ごはん こんぶつくだに ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(2) ビーフンいりやさしいため バレンタインデザート	こめ あぶら こむぎこ かたくりこ ビーフン ごまあぶら デザート	ぎゅうにゅう とりにく いか こんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし たけのこ ほししいたけ さやいんげん	小 職	740 933	28.8 35.9	24.3 28.8	2.2 2.7	
14	木	はちみつパン ぎゅうにゅう コーンチャウダー なのはなソテー オレンジ	はちみつパン あぶら じゃがいも なまクリーム ルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース なばな キャベツ オレンジ	小 職	651 825	24.2 29.8	23.6 28.8	3.0 4.0	○
15	金	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくそぼろ わかめサラダ いちごヨーグルト	こめ さとう あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく たまご わかめ ヨーグルト	にんじん えだまめ しょうが とうもろこし きゅうり キャベツ	小 職	687 864	28.8 35.2	22.4 26.4	1.5 1.9	○
18	月	ごはん ぎゅうにゅう ミルメーク(コーヒー) さわらのさいきょうやき だいずのいそに キムチスープ	こめ さとう あぶら ごまあぶら ミルメーク	ぎゅうにゅう さわら だいず ひじき ぶたにく あぶらあげ ちくわ わかめ	にんじん こんにゃく えだまめ たけのこ ほししいたけ はくさいキムチ にんにく しょうが チンゲンサイ	小 職	627 785	29.1 34.8	19.0 22.2	2.1 2.6	
19	火	ごはん ぎゅうにゅう ほたてしゅうまい(2) ホイコーロー ぐらさきもちチップス	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ さつまいも	ぎゅうにゅう ほたてしゅうまい ぶたにく	キャベツ にんじん にんにく しょうが しめじ ねぎ ピーマン	小 職	603 746	26.2 30.6	19.4 22.0	1.7 2.0	
20	水	ごはん ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき おかかあえ とんじる	こめ マヨネーズ さといも あぶら	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	こまつな はくさい もやし にんじん ねぎ だいこん ごぼう	小 職	677 862	29.9 36.4	26.3 31.7	2.0 2.5	
21	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ごぼうサラダ ぶくじんづけ あじつけこざかな	こめ むぎ じゃがいも ルウ あぶら ドレッシング ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ こざかな	たまねぎ にんじん りんご グリンピース にんにく しょうが ごぼう ブロッコリー キャベツ ぶくじんづけ	小 職	709 944	25.1 30.5	22.4 27.2	3.0 3.8	○
22	金	しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう やさいとたまごのオープンやき きのこソテー じもとやさいのスープ	しょくパン ジャム あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく	エリンギ とうもろこし しめじ えのきたけ さやいんげん レタス パセリ たまねぎ にんじん セロリ にんにく	小 職	653 775	23.9 28.2	24.0 27.3	2.9 3.5	
25	月	わかめごはん ぎゅうにゅう さんまのたつたあげ こおりとうふのたまごとし アセロラゼリー	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ゼリー	ぎゅうにゅう わかめ さんま とりにく こおりとうふ たまご	にんじん たけのこ えだまめ たまねぎ	小 職	763 961	30.2 37.3	27.2 32.5	2.2 2.8	
26	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのチリソースに ナムル はるさめスープ ヨーグルト	こめ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム なると ヨーグルト	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく こまつな にんじん もやし ほししいたけ はくさい ほうれんそう	小 職	647 814	26.8 32.4	18.2 21.5	2.7 3.5	
27	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき きりぼしだいこんのいりに とうふのみそしる	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく ちくわ とうふ みそ わかめ	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく えだまめ しめじ ねぎ	小 職	661 830	28.6 34.7	25.4 29.4	2.3 2.9	
28	木	コッペパン いちごジャム ぎゅうにゅう チーズハンバーグケチャップソースかけ ポトフ ぼんかん	しょくパン ジャム さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう チーズハンバーグ とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー ぼんかん	小 職	645 803	27.2 34.6	19.8 23.8	3.4 4.5	○

2月分の給食費の振替日は2月28日(木)です。

学校給食 摂取基準	小	640	18~32	17.8~21.3	2.5未満
	職	820	25~40	22.8~27.3	3.0未満

*都合により、献立を変更することがあります。



大豆をいった福豆をまいて鬼(病気や
災難を引き起こすもの)をはらい、福豆を
食べて、1年の健康や無事を願います。
家の戸口に飾るヒイラギイワシ(ヤイカガ
シ)は、ヒイラギの枝に、焼いたイワシの
頭を刺したもので、ヒイラギのトゲとイワ
シのにおいで、鬼を追いはらいます。
「4日(月)にいわしと福豆を出します。」



わたしはかむ子ちゃん。
ななめの文字は、カミカミ
メニューよ。
よくかんでほしいの。



☆館山市産の野菜が出回る季節です☆
22日(金)の「地元野菜のスープ」には、レタスとセロリを、
28日(木)のポトフにブロッコリーを使う予定です。