



日 曜 日	献立名	備考	おもなざいりょうと3つのはたらき			小学校(中)栄養価 エネルギーたんぱく質 脂肪 食塩相当量	中学校栄養価 エネルギーたんぱく質 脂肪 食塩相当量	給食が 休みの学校
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま			
			ちやにくやほね になる	からだのちようし をとのえる	ねつやちから になる			
2月	ごはん 牛乳 たまご焼き ぶた丼の具 花ふのみそ汁 節分豆(桜小のみ)		牛乳,たまご,ぶたにく,煮干し,わかめ,とうふ,油揚げ,赤みそ,大豆	にんじん,干し椎茸,しょウガ,玉ねぎ,枝豆,たいこん,こまつな,ねぎ	精白米,米油,三温糖,じゃがいも,ふ	717 kcal 31.0 g 21.5 g 2.8 g	824 kcal 35.5 g 23.9 g 3.7 g	北角中3年
3火	ごはん 牛乳 米粉めんサラダ いわしのみそ煮 おくすかけ 節分豆	節分 こんだて	牛乳,いわし,とりにく,油揚げ,大豆	もやし,きゅうり,にんじん,だいこん,ごぼう,干し椎茸	精白米,米粉めん,ごま,ドレッシング,さといも,まめふでんぶん	662 kcal 27.2 g 18.8 g 2.2 g	789 kcal 31.7 g 21.4 g 2.7 g	桜小
4水	ごはん 牛乳 春巻き もやしの中華あえ 中華スープ		牛乳,わかめ,かに風味かまぼこ,焼きふた	もやし,きゅうり,にんじん,玉ねぎ,ねぎ,チゲンサイ,ほうれん草,干し椎茸	精白米,春巻きの皮,はるさめ,大豆油,ごま油,三温糖	675 kcal 18.2 g 24.9 g 2.2 g	780 kcal 20.5 g 27.5 g 2.7 g	
5木	ごはん 牛乳 とり肉のレモン煮 豆豆サラダ しょうゆワンタン	北郷小 リクエスト 「きっとみんな 大好き」	牛乳,とりにく,大豆,ひよこ豆,チーズ,ロースハム,ぶたにく,かまぼこ	レモン,枝豆,にんじん,もやし,キャベツ,ねぎ	精白米,でんぶん,小麦粉,大豆油,三温糖,ドレッシング,米油,ワンタン,ごま油	737 kcal 34.5 g 24.4 g 2.7 g	894 kcal 41.3 g 29.4 g 3.4 g	
6金	麦ごはん 牛乳 肉そぼろ ナムル えびとなめこのスープ	スープ	牛乳,ぶたにく,とりにく,大豆,赤みそ,えび,たまご	にんにく,しょうが,ゆきな,ほうれん草,にんじん,もやし,だいすきもやしなめこ,玉ねぎ,こまつな,ねぎ	精白米,米粒麦,米油,三温糖,ごま,ごま油,ドレッシング	608 kcal 31.2 g 18.1 g 2.0 g	741 kcal 38.5 g 21.0 g 2.5 g	角小 北小1年 角中3年
9月	ごはん 牛乳 オムレツのデミソース カラフルサラダ ニヨッキ入りコーンスープ	冬季 オリンピック メニュー①	牛乳,たまご,チーズ,ばらベーコン,乳飲料	ブロッコリー,きゅうり,とうもろこし,にんじん,玉ねぎ,バセリ	精白米,三温糖,ドレッシング,豆乳バター,ニヨッキ	707 kcal 21.6 g 22.8 g 2.5 g	879 kcal 26.0 g 28.7 g 3.4 g	
10火	ごはん 磯わかめひりかけ 牛乳 メバルのジェノバソース焼き イタリア国旗ミックスゼリー 彩り野菜のミネストローネ	冬季 オリンピック メニュー②	牛乳,かつお節,わかめ,のり,メバル,ウインナー	ズッキーニ,パプリカ,にんじん,キャベツ,玉ねぎ,にんにく,トマト	精白米,ゼリー,豆乳バター,じゃがいも,マカロニ,ごま油	606 kcal 21.3 g 13.3 g 1.5 g	711 kcal 23.2 g 14.0 g 2.0 g	
11水	建国記念の日	日本						
12木	麦ごはん 牛乳 キーマカレー 海そうサラダ ジュリアンヌスープ	スープ	牛乳,ぶたにく,とりにく,大豆,ひよこ豆,海藻,わかめ,ちくわ,ばらベーコン	しょうが,にんにく,玉ねぎ,バセリ,きゅうり,ブロッコリー,枝豆,にんじん,はくさい,えのきだけ,にんにく,えのきだけ	精白米,米粒麦,米油,三温糖,ドレッシング,ごま	614 kcal 24.0 g 18.4 g 2.9 g	749 kcal 28.5 g 21.6 g 3.7 g	
13金	ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ごぼうサラダ みそラーメン チョコプリン	パン バレンタイン 献立 & お誕生日 給食	牛乳,とりにく,ぶたにく,ナルト,赤みそ	だいこん,えのきだけ,まいだけ,ごぼう,にんじん,きゅうり,にんにく,しょうが,もやし,玉ねぎ,キャベツ,ねぎ	精白米,ごま,ドレッシング,米油,ラーメン,チョコプリン	715 kcal 23.8 g 21.7 g 2.1 g	874 kcal 29.2 g 26.5 g 2.7 g	
16月	ごはん 牛乳 ぎょうざ(2個) ぶたキムチ 中華コーンスープ		牛乳,ぶたにく,ワインナー,たまご	白菜キムチ,にんじん,玉ねぎ,もやし,にら,しょうが,チゲンサイ,にんじん,とうもろこし	精白米,きょうざの皮,米油,ごま油,三温糖,でんぶん	677 kcal 24.7 g 21.5 g 2.5 g	790 kcal 29.0 g 24.3 g 2.8 g	
17火	ごはん 牛乳 白身魚フライ(パックソース) 切干大根の炒り煮 塩ちゃんこ鍋 ブルーベリーゼリー	千切り大根の日	牛乳,ホキ,さつまあげ,油揚げ,とりにく	切干大根,にんじん,干し椎茸,枝豆,はくさい,もやし,ごぼう,しゅんぎく,ねぎ	精白米,パン粉,小麦粉,でんぶん,大豆油,米油,三温糖,もち,ブルーベリーゼリー	668 kcal 22.9 g 18.1 g 1.7 g	802 kcal 27.0 g 21.2 g 2.0 g	
18水	ごはん 牛乳 肉だんご(2個) パンパンジーサラダ ジャージャン豆腐	スープ	牛乳,ぶたにく,とりにく,大豆,厚揚げ	もやし,にんじん,きゅうり,たけのこ,ねぎ,にら,干し椎茸,にんにく,しょうが	精白米,ごま,ドレッシング,三温糖,ごま油,でんぶん	614 kcal 26.8 g 17.6 g 2.0 g	768 kcal 34.0 g 22.5 g 2.4 g	北小1・4年
19木	麦ごはん 納豆 牛乳 ゼリー入り杏仁フルーツ ぶた肉とこんにゃくのピリ辛みそ炒め だんご汁	毎月19日は 食育の日	牛乳,納豆,ぶたにく,赤みそ,とりにく	パイナップル,黄桃,ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,ねぎ	精白米,米粒麦,杏仁豆腐,サイダーゼリー,米油,三温糖,ごま油,白玉だんご	692 kcal 25.1 g 17.0 g 1.7 g	830 kcal 28.8 g 18.7 g 2.0 g	
20金	ごはん 牛乳 チキンのピリ辛ソース めん入り野菜炒め 具だくさんみそ汁		牛乳,とりにく,ぶたにく,油揚げ,赤みそ	にんにく,しょウが,もやし,キャベツ,玉ねぎ,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,はくさい	精白米,でんぶん,大豆油,ごま油,三温糖,豆乳,焼そば麺,じゃがいも	681 kcal 29.2 g 17.6 g 2.4 g	821 kcal 34.4 g 20.3 g 2.9 g	
23月	天皇誕生日	天皇						
24火	ごはん 牛乳 マグロメンチフライ(パックソース) ちくせん煮 とりだんご汁		牛乳,まぐろ,とりにく,とうふ	ごぼう,にんじん,たけのこ,れんこん,枝豆,だいこん,えのきだけ,はくさい,ねぎ	精白米,小麦粉,パン粉,大豆油,米油,三温糖,ごま油	635 kcal 23.7 g 18.0 g 2.1 g	785 kcal 29.5 g 22.3 g 2.7 g	
25水	ごはん 牛乳 ハムカツ(パックソース) ツナ和え とん汁	地場産物の 日	牛乳,ハム,わかめ,ツナ,ぶたにく,とうふ,赤みそ	はるたちな,ゆきな,ほうれん草,もやし,ごぼう,はくさい,にんじん,だいこん,ねぎ	精白米,小麦粉,パン粉,大豆油,米油,さといも	675 kcal 23.6 g 21.5 g 2.5 g	793 kcal 27.0 g 24.8 g 3.0 g	
26木	麦ごはん 牛乳 フルーツヨーグルト和え 豆とコーンのサラダ ポークカレー	残量ゼロの日	牛乳,ヨーグルト,ロースハム,チーズ,ぶたにく	パイナップル,黄桃,枝豆,とうもろこし,キャベツ,きゅうり,にんにく,しょウが,玉ねぎ,にんじん	精白米,米粒麦,生クリーム,サイダーゼリー,三温糖,ドレッシング,ごま油,じゃがいも	753 kcal 24.1 g 25.5 g 2.7 g	928 kcal 28.8 g 30.5 g 3.5 g	
27金	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き ボテトリヨネーズ ABC野菜スープ お祝いクリープ(中学校のみ)	中学校 卒業 お祝い献立	牛乳,とりにく,ばらベーコン,チーズ,ワインナー	玉ねぎ,バセリ,にんじん,キャベツ,もやし,干し椎茸	精白米,じゃがいも,豆乳バター,マカロニ,クリーフ	602 kcal 25.9 g 16.7 g 2.1 g	800 kcal 28.6 g 23.0 g 2.3 g	

\*物資の都合により献立が変更になる場合があります。予めご了承ください。 \*魚に骨がついている場合がありますので、注意して食べるようにしてください。

\*太字の食品は角田市産を使用しています。 \* 小学校の栄養価は、中学校(3・4学年)の値になります。

## 2月平均栄養価

小学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄	カルシウム	塩分
基準値	650kcal	24.0g	18.0g	3.0mg	350mg	2.0g未満
平均値	669kcal	25.5g	19.9g	4.1mg	382mg	2.3g

  

中学校	エネルギー	たんぱく質	脂肪	鉄	カルシウム	塩分
基準値	830kcal	31.0g	23.0g	4.5mg	450mg	2.5g未満
平均値	809kcal	30.1g	23.4g	5.5mg	431mg	2.8g

## 今月の目標

## 「バランスのよい食事をしよう」

角田市の学校給食は、「未来につなげる子育て支援」として税金を用いて、無償提供されています。

