

令和3年度 2月給食予定献立表



岩国学校給食センター

日 曜	献 立 名		主 な 材 料						栄 養 価			
			主に体をつくるものとなる（赤）		主に体の調子を整えるものとなる（緑）		主にエネルギーのものとなる（黄）		エネルギー(kcal) たんぱく質(g)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校		
1	火	ごはん	岩国中学校1年4組が考えた献立「おいしい食べ物集めました」									
			豚ヒレカツ	ぶたにく	ぎゅうにゅう			こめ パンこ	あぶら	738 32.0	873 36.1	
			小松菜の変わりびたし		わかめ しらすほし チーズ	こまつな		さとう				
			いわしのつみれ汁	いわし あぶらあげ とうふ むぎみそ		にんじん ねぎ	しょうが だいこん たまねぎ					
			豆乳プリン	とうにゅう				みずあめ さとう				
2	水	コッペパン	ミートボールのデミグラスソース煮	ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	パン マカロニ じゃがいも さとう		648 25.6	792 30.4	
			(デミグラスソース)	ぶたにく ぎゅうにく		トマト	しょうが たまねぎ にんにく	こむぎこ さとう	あぶら			
			ブロッコリーサラダ	まぐろみずに		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		たまごめき 卵抜マヨネーズ ごま			
3	木	福豆ごはん	節分献立									
				だいず	ぎゅうにゅう			こめ	ごま ごまあぶら	587 29.2	731 34.5	
			くじらの竜田揚げ	くじら			たまねぎ しょうが	でんぶん さとう	あぶら			
			のりごま和え		のり	こまつな にんじん	もやし		ごま ごまあぶら			
			すまし汁	とうふ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ					
4	金	ごはん	チャブチェ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	ほししいたけ たまねぎ にんにく しょうが	こめ はるさめ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	601 22.7	745 26.4	
			トック	とりにく	わかめ	にんじん チンゲンサイ	はくさい ほししいたけ	トック				
			オレンジ				オレンジ					
7	月	ごはん	鶏と大豆のみそ炒め	とりにく だいず あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ほししいたけ たけのこ	こめ さとう	あぶら	602 29.4	749 34.8	
			しらたま団子汁	とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい	しらたま				
8	火	ごはん	岩国中学校1年3組が考えた献立「The 冬」									
			いわしのアングレーズ	いわし	ぎゅうにゅう			こめ でんぶん さとう パンこ	あぶら	725 27.2	900 32.1	
			れんこんサラダ	ハム		にんじん	れんこん		たまごめき 卵抜マヨネーズ ごま			
			相性汁	とうふ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ	さつまいも				
			鶏肉のトマト煮	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	ぶなしめじ たまねぎ	パン じゃがいも さとう	あぶら			
9	水	コッペパン	小松菜サラダ	まぐろみずに		こまつな にんじん	キャベツ レモン	さとう	あぶら	573 27.7	703 32.8	
			キムチ煮込みうどん	ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ はくさい(キムチ)	こめ うどん さとう	あぶら			
10	木	わかめごはん (小)	大根とツナの和え物	まぐろみずに		ほうれんそう	だいこん	さとう	たまごめき ごま 卵抜マヨネーズ	592 24.0	745 28.4	
			冬野菜カレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ だいこん ぶなしめじ にんにく	こめ じゃがいも	あぶら カレールウ			
14	月	ごはん	れんこんチップサラダ	まぐろみずに		みずな	れんこん キャベツ ゆずきち	さとう	あぶら	643 23.2	800 27.4	
			さばの塩こうじ焼き	さば	ぎゅうにゅう			こめ				
15	火	ごはん	おかか和え	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう		588 28.1	739 33.8	
			冬野菜のみそ汁	とうふ あぶらあげ むぎみそ		にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ はくさい	さといも				
			セルフサンドウィッチを作ろう！									
16	水	食パン 2枚 (小1・2年 1枚)	サンド用薄焼玉子	たまご	ぎゅうにゅう			パン		630 26.4	755 30.3	
			カレーポテトサラダ	まぐろみずに			きゅうり	じゃがいも	たまごめき 卵抜マヨネーズ			
			かぶとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ かぶ はくさい		あぶら			
17	木	ごはん	いわしの唐揚げ梅みそがらめ	いわし むぎみそ	ぎゅうにゅう		うめ	こめ さとう でんぶん	あぶら	606 27.7	764 33.2	
			塩昆布和え	しおこんぶ		こまつな	キャベツ					
			けんちん汁	とうふ とりにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも	あぶら			
18	金	ごはん	さばの照焼	さば	ぎゅうにゅう			こめ さとう		658 27.5	790 30.2	
			切干大根のソース炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ	さとう	あぶら			
			(お好みソース)	オイスターエクス			もち りんご					
			春雨スープ			チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ ほししいたけ	はるさめ	あぶら ごまあぶら			
			ぼんかん				ぼんかん					
21	月	コッペパン	オーストラリアの料理									
			チキンパレルミジャーノ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト	たまねぎ にんにく	パン パンこ こむぎこ	あぶら	583 24.0	748 30.1	
		マカロニスープ	ベーコン		にんじん こまつな	はくさい とうもろこし	マカロニ					
22	火	ごはん	愛知県の郷土料理									
			厚焼玉子	たまご	ぎゅうにゅう			こめ		607 24.0	741 27.6	
			煮みそ	ぶたにく なまあげ あかみそ		にんじん	だいこん ごぼう しろねぎ	さといも こんにゃく さとう				
ごま酢和え			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま						
24	木	ごはん	岩国中学校1年5組が考えた献立「残食ゼロ給食！」									
			れんこんハンバーグ	とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう		れんこん	こめ さとう でんぶん		698 26.4	838 29.5	
			旬の食材サラダ			みずな こまつな ほうれんそう にんじん	だいこん レモン	さとう	あぶら			
			豚汁	ぶたにく とうふ むぎみそ		にんじん ねぎ	ごぼう しょうが	さつまいも こんにゃく				
		いよかん				いよかん						
25	金	ごはん	岩国中学校1年1組が考えた献立「今が旬！うまうまごはん」									
			さばのみそ煮	さば みそ	ぎゅうにゅう			こめ		713 30.0	855 34.1	
			ごま和え			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま			
肉じゃがれんこん	ぶたにく ちくわ (すけとうたら・健康)		にんじん さやいんげん	れんこん たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら						
28	月	コッペパン	クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ グリンピース	パン じゃがいも	シチュールウ あぶら	623 26.7	764 31.8	
			ひじきとツナのサラダ	まぐろみずに	ひじき		きゅうり キャベツ		たまごめき 卵抜マヨネーズ ごま			

※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。生の果物は太文字、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。