




へいせい ねんど
平成 29 年度

がつぶんがっこうきゅうしょくこんだてひょう 2月分学校給食献立表

くわな しきょういく いんかい
桑名市教育委員会

A 群

ぶつし つぶさ こんだて いちよべんじょう ばい
物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひ づ け	よ う び	こんだてめい	し ょ く ひ ん め い			エ ネ ル ギ ー (kcal)	たんぱくし つ (g)
			からだをつくる 	あ か もえてねつやちから をたす 	からだのちようしを ととのえる 		
1	木	たまごごはん (ごはん たまごやき こんぶつくだに ツナサラダ たまご のり) きゅうにゅう ふたじる せつぶんまめ	きゅうにゅう たまご こんぶ まぐるあぶらづけ のり とうふ ふたにく まめみそ だいず	ごはん マヨネーズ さといも さとう	キャベツ コーン にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	608	24.6
2	金	パン きゅうにゅう まぐろのノルウェーふう ブロッコリー ワンタンスープ	きゅうにゅう まぐろ ふたひきにく	パン でんぶん あぶら じゃがいも さとう ワンタンのかわ	しょうが ブロッコリー たまねぎ にんじん チンゲンサイ	596	27.7
5	月	ごはん きゅうにゅう とうふのカレーに こまつなときりぼしだいこんのサラダ	きゅうにゅう とうふ ふたにく まぐるあぶらづけ	ごはん あぶら カレールウ ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ しょうが こまつな もやし コーン きりぼしだいこん	634	22.4
6	火	ごはん きゅうにゅう いかのレモンふうみ おかかあえ ひじきまめ	きゅうにゅう いか かつおぶし とりにく ひじき ちくわ だいず	ごはん でんぶん あぶら さとう	レモンかじゅう キャベツ ほうれんそう にんじん こんにゃく ごぼう ほししいたけ	647	27.4
7	水	こかたパン きゅうにゅう ミートソースパンネ カラフルサラダ いちごヨーグルト	きゅうにゅう ふたひきにく いちごヨーグルト	パン ベンネ オリーブゆ デミグラスソース さとう ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン えだまめ	628	23.9
8	木	ごはん きゅうにゅう ヤンニョムチキン ナムル トックいりわかめスープ 【ワールドランチ:かんこく】	きゅうにゅう とりにく やきふた とうふ わかめ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま ドレッシング トック	にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	694	24.4
9	金	パン きゅうにゅう てりやきハンバーグ ジャーマンポテト かぶのスープ	きゅうにゅう とりにく だいず ふたにく ベーコン ウィナー	パン さとう でんぶん じゃがいも バター マカロニ	たまねぎ パセリ にんじん かぶ えだまめ	617	25.3
13	火	ごはん きゅうにゅう いわしのうめに ひじきあえ だいこんとさといものそぼろに	きゅうにゅう いわし ひじき とりひきにく さつまあげ	ごはん さといも さとう でんぶん	うめ はくさい にんじん だいこん こんにゃく えだまめ	626	24.0
14	水	パン きゅうにゅう ポークビーンズ こんさいチップス オレンジ	きゅうにゅう ふたにく だいず	パン あぶら じゃがいも さとう でんぶん ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう れんこん オレンジ	626	23.4
15	木	ごはん きゅうにゅう お色ぎのわかめ 【あさとけっけんランチ】 なめこのみそしる ぶりかけ	きゅうにゅう お色ぎのわかめ いかすりみ あぶらあげ とうふ あわせみそ ぶりかけ	ごはん きつまいも でんぶん あぶら	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん なめこ ねぎ	627	19.5
16	金	こかたことうパン きゅうにゅう ちゃんぽんめん タレつきにくだんご だいこんサラダ	きゅうにゅう ふたにく なると とりにく とりにくほぐし	パン ことう ちゅうかめん ちゃんぽんスープのもと あぶら ドレッシング さとう	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん コーン もやし ねぎ だいこん きゅうり	586	23.8
19	月	ごはん きゅうにゅう ホイコーロー はるさめサラダ	きゅうにゅう ふたにく まめみそ とりにくほぐし	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	にんにく しょうが にんじん エリンギ たまねぎ キャベツ ピーマン もやし きゅうり	619	23.9
20	火	ごはん きゅうにゅう きびなごフライ いそあえ こうやどうふのたまごとじ	きゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご ちくわ きびなご のり	ごはん さとう あぶら じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	655	26.7
21	水	こかたパン きゅうにゅう カレーうどん 【あさとけっけんランチ】 りんご	きゅうにゅう ふたにく あぶらあげ	パン うどん あぶら カレールウ マヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ コーン りんご	576	20.5
22	木	ごはん きゅうにゅう さんまのかばやき そくせきづけ せんべいじる	きゅうにゅう さんま こんぶ とりにく	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま かやきせんべい	だいこん ほうれんそう にんじん ごぼう はくさい ほししいたけ ねぎ	679	22.9
23	金	ウィナードッグ (パン ウィナー のケチャップに ゆでキャベツ) きゅうにゅう クリームシチュー	きゅうにゅう ウィナー とりにく	パン さとう あぶら じゃがいも ホホワイトルウ	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	639	26.3
26	月	ごはん はっこうにゅう さばのみそに あおじそあえ じゃがいものきんぴら	はっこうにゅう さば まめみそ ふたにく さつまあげ	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	しょうが キャベツ あおじそ ごぼう にんじん こんにゃく	655	24.6
27	火	ごはん きゅうにゅう えびいりそぼろ にゅうめん	きゅうにゅう ふたひきにく えび ひきわりだいず あおのり たまご あぶらあげ	ごはん あぶら さとう そうめん	たまねぎ にんじん まこもたけ ほししいたけ だいこん ねぎ	620	24.6
28	水	パン きゅうにゅう ささみカツ にんじんとツナのサラダ コーンスープ	きゅうにゅう とりにく まぐるあぶらづけ ベーコン	パン あぶら ドレッシング じゃがいも コーンスープのもと こめパンこ	にんじん キャベツ たまねぎ コーン パセリ	623	23.5

とういつ 統一メニューについて

くわな たど ながしまちく きゅうしょくつく しせつ きかいきく ちが
桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いがありますが、部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、
つき すうかいいでん とういつ こんだて こんげつ
月に数回程度、献立を統一します。今月は の部分です。




へいせい ねんど
平成29年度

がつぶんがっこうきゅうしょくこんだてひょう 2月分学校給食献立表

くわな しきょういく いんかい
桑名市教育委員会

くん
B群

ぶつし つごう こんだて いちおへんごう ばあい
物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひづけ	ようび	こんだてめい	しよくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			からだをつくる 	あか 	からだのちようしをととのえる 		
1	木	パン ぎゅうにゅう まぐろのノルウェーふう ブロッコリー ワンタンスープ	ぎゅうにゅう まぐろ ふたひきにく	パン でんぶん あぶら じゃがいも さとう ワンタンのかわ	しょうが ブロッコリー たまねぎ にんじん チンゲンサイ	596	27.7
2	金	たまごごはん (ごはん たまごやき こんぶつくだに ツナサラダ てまきのり) ぎゅうにゅう ふたじるせつぶんまめ	ぎゅうにゅう たまご こんぶ まぐろあぶらづけ のり とうふ ふたにく まめみそ だいず	ごはん マヨネーズ さといも さとう	キャベツ コーン にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	608	24.6
5	月	ごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに こまつなときりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら カレールウ ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ しょうが こまつな もやし コーン きりほしだいこん	634	22.4
6	火	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ こんさいチップス オレンジ	ぎゅうにゅう ふたにく だいず	パン あぶら じゃがいも さとう でんぶん ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう れんこん オレンジ	626	23.4
7	水	ごはん ぎゅうにゅう きびなごフライ いそあえ こうやどうふのたまごとし	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご ちくわ きびなご のり	ごはん さとう あぶら じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ ほうれんそう	655	26.7
8	木	こがたことうパン ぎゅうにゅう ちゃんぽんめん タレつきにくだんご だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく なると とりにく とりにくほぐしみ	パン ことう ちゅうかめん ちゃんぽんスープのもと あぶら ドレッシング さとう	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん コーン もやし ねぎ だいこん きゅうり	586	23.8
9	金	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン ナムル トックいりわかめスープ 【ワールドランチ:かんこく】	ぎゅうにゅう とりにく やきふた とうふ わかめ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま ドレッシング トック	にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	694	24.4
13	火	こがたパン ぎゅうにゅう ミートソースペンネ カラフルサラダ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ふたひきにく いちごヨーグルト	パン ペンネ オリーブゆ デミグラスソース さとう ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン えだまめ	628	23.9
14	水	ごはん はっこうにゅう さばのみそに おおじそあえ じゃがいものきんぴら	はっこうにゅう さば まめみそ ふたにく さつまあげ	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま	しょうが キャベツ おおじそ ごぼう にんじん こんにゃく	655	24.6
15	木	パン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ジャーマンポテト かぶのスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ふたにく ベーコン ウィナー	パン さとう でんぶん じゃがいも バター マカロニ	たまねぎ パセリ にんじん かぶ えだまめ	617	25.3
16	金	ごはん ぎゅうにゅう おきぎすのかもあげ 【ふるさとほっけんランチ】 なめこのみそしる ふりかけ	ぎゅうにゅう おきぎすのみ いかりすみ あぶらあげ とうふ あわせみそ ふりかけ	ごはん さつまいも でんぷらこ あぶら	ごぼう たまねぎ にんじん だいこん なめこ ねぎ	627	19.5
19	月	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく まめみそ とりにくほぐしみ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ドレッシング	にんにく しょうが にんじん エリンギ たまねぎ キャベツ ピーマン もやし きゅうり	619	23.9
20	火	こがたパン ぎゅうにゅう カレーうどん 【ふるさとほっけんランチ】 りんご	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ	パン うどん あぶら カレールウ マヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ コーン りんご	576	20.5
21	水	ごはん ぎゅうにゅう いかのレモンふうみ おかかあえ ひじきまめ	ぎゅうにゅう いか かつおぶし とりにく ひじき ちくわ だいず	ごはん でんぶん あぶら さとう	レモンかじゅう キャベツ ほうれんそう にんじん こんにゃく ごぼう ほししいたけ	647	27.4
22	木	ウインナードッグ (パン ウィナー のケチャップに ゆでキャベツ) ぎゅうにゅう クリームシチュー	ぎゅうにゅう ウィナー とりにく	パン さとう あぶら じゃがいも ホワイトルウ	キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	639	26.3
23	金	ごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき そくせきづけ せんべいじる	ぎゅうにゅう さんま こんぶ とりにく	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま かやきせんべい	だいこん ほうれんそう にんじん ごぼう はくさい ほししいたけ ねぎ	679	22.9
26	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ひじきあえ だいこんとさといものそぼろに	ぎゅうにゅう いわし ひじき とりひきにく さつまあげ	ごはん さといも さとう でんぶん	うめ はくさい にんじん だいこん こんにゃく えだまめ	626	24.0
27	火	パン ぎゅうにゅう ささみカツ にんじんとツナのサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく まぐろあぶらづけ ベーコン	パン あぶら ドレッシング じゃがいも コーンスープのもと こめパンこ	にんじん キャベツ たまねぎ コーン パセリ	623	23.5
28	水	ごはん ぎゅうにゅう えびいりそぼろ にゅうめん	ぎゅうにゅう ふたひきにく えび ひきわりだいず あおのり たまご あぶらあげ	ごはん あぶら さとう そうめん	たまねぎ にんじん まこもたけ ほししいたけ だいこん ねぎ	620	24.6

とういつ 統一メニューについて

くわな たど ながしまちく きゅうしょくつく しせつ きかいきく ちが
桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いがありますが、部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、
つき すうかいいでい こんだて どういつ
月に数回程度、献立を統一します。今月は の部分です。



きゅうしょくだより

カルシウムたりにますか

カルシウムは、骨や歯を丈夫にしてくれる、私たちの体の健康にとっても大切な栄養素の1つですが、どんな食品にもたくさん含まれて
 いるわけではありません。またカルシウムは吸収率が低い栄養素のため、知らず知らずのうちに不足してしまいます。食事にカルシウ
 ムの多い食品を積極的に取り入れて、骨を丈夫にしましょう。

カルシウム含有量の目安

牛乳1杯 200ml 220mg	プロセスチーズ1個 20g 126mg	ヨーグルト1個 100g 120mg	ししゃも2尾約30g 99mg	まいわしの丸干し1尾 約75g 336mg
皮付き桜えび大さじ1杯 約9g 184mg	しらす干し大さじ1杯 約13g 27mg	干しひじき1食分約4g 40mg	いたごんにやく1/4枚75g 30mg	豆腐1食分70g 60mg
納豆1パック50g 45mg	ごま小さじ1杯約3g 36mg	かぶの葉50g 125mg	小松菜50g 85mg	大根の葉50g 130mg

カルシウムの吸収

せっかくカルシウムをとっても、
 体の中に吸収されなければ意味が
 ありません。

カルシウムがたくさん吸収され
 るために、このようなことに気を
 つけてみましょう！

《カルシウムの吸収を助けるもの》 ビタミンD

カルシウムの吸収を助けるといわれています。
 穀物や野菜類にはあまり含まれておらず、魚類
 やきのこ類に多く含まれています。また食事で
 とるだけでなく、日光に当ることも大切です。
 紫外線により、皮下でビタミンDが作られます。
 適度な日光浴も大切です。



《カルシウムの吸収を悪くするもの》 リン

摂りすぎた余分なリンを体外に出す時
 にカルシウムも一緒に出してしまいます。
 リンはインスタント食品や加工食品、清
 涼飲料水などを作る時に食品添加物とし
 て使われています。これらの食品の摂り
 すぎに気を付けましょう。

今月の給食について

◎行事食

★1日（献立表A群）・2日（献立表B群）節分の行事にちなみ、手巻きごはんと節分豆が出ます。



◎ふるさと発見ランチ

★15日（献立表A群）・16日（献立表B群）三重県産の食材「沖ギス」を使ったかき揚げが出ます。

★21日（献立表A群）・20日（献立表B群）桑名産の食材「なばな」を使ったサラダが出ます。



◎ワールドランチ

ポスト・サミット給食に代わり、世界の料理を紹介します。

★8日（献立表A群）・9日（献立表B群）冬季オリンピックが開催される韓国の食材や料理が出ます。



お楽しみに。