

# 2月 網野学校給食予定こんだて表

平成30年1月31日  
網野学園網野北小学校  
網野学校給食センター



正しい手洗いはカゼやインフルエンザ、ノロウイルス感染の予防の第一歩です。寒いからといって指先だけさっと洗うのでは洗っていないのと同じ。冷たくてもしっかり手首までせっけんをつけて洗いましょう。



		1日(木)		2日(金)	
		エネルギー 702kcal	エネルギー 779kcal		
		たんぱく質 24.3g	たんぱく質 29.9g		
主食	しろごはん	主食	しろごはん	主食	しろごはん
主菜	カレーうどん	主菜	鯛のかば焼き	主菜	鯛のかば焼き
副菜	キャベツと卵のおひたし	副菜	小松菜のごま和え	副菜	小松菜のごま和え
デザート	ぼんかん	副菜	たまねぎのみそ汁	副菜	たまねぎのみそ汁
牛乳	牛乳	デザート	福豆	デザート	福豆
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		5日(月)		6日(火)	
		エネルギー 663kcal	エネルギー 739kcal		
		たんぱく質 26.5g	たんぱく質 26.6g		
主食	しろごはん	主食	しろごはん	主食	しろごはん
主菜	豚肉の炒め焼き	主菜	カップハンバーグ	主菜	カップハンバーグ
副菜	昆布和え	副菜	大根とツナのと風サラダ	副菜	大根とツナのと風サラダ
副菜	沢煮椀	副菜	コンソメスープ	副菜	コンソメスープ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		7日(水)		8日(木)	
		エネルギー 740kcal	エネルギー 762kcal		
		たんぱく質 27.1g	たんぱく質 27.1g		
主食	しろごはん	主食	麦ごはん	主食	麦ごはん
主菜	肉豆腐	主菜	マーボー白菜	主菜	マーボー白菜
副菜	ほうれん草のおひたし	副菜	中華サラダ	副菜	中華サラダ
デザート	おさつスティック	副菜	フライド小魚	副菜	フライド小魚
牛乳	牛乳	デザート	はちまの白	副菜	はちまの白
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		9日(金)		12日(月)	
		エネルギー 667kcal	エネルギー 667kcal	けんこくきねんび 建国記念日の	
		たんぱく質 25.9g	たんぱく質 25.9g	振りかえきゅうじつ 振替休日	
主食	大豆ライス	主食	しろごはん	主食	しろごはん
主菜	ささみのレモンソースサラダ	主菜	チキンライス	主菜	チキンライス
副菜	肉団子のスープ	副菜	ツナサラダ	副菜	ツナサラダ
デザート	いよかん	副菜	大根スープ	副菜	大根スープ
牛乳	牛乳	デザート	おからチョコケーキ	デザート	おからチョコケーキ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		13日(火)		14日(水)	
		エネルギー 722kcal	エネルギー 704kcal		
		たんぱく質 23.4g	たんぱく質 24.0g		
主食	しろごはん	主食	しろごはん	主食	しろごはん
主菜	ぎょうざ春巻き	主菜	ぎょうざ春巻き	主菜	ぎょうざ春巻き
副菜	もやしのナムル	副菜	もやしのナムル	副菜	もやしのナムル
副菜	わかめスープ	副菜	わかめスープ	副菜	わかめスープ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		15日(木)		16日(金)	
		エネルギー 744kcal	エネルギー 741kcal		
		たんぱく質 29.4g	たんぱく質 29.8g		
主食	しろごはん	主食	しろごはん	主食	しろごはん
主菜	チキンカツのみそだれかけ	主菜	チキンカツのみそだれかけ	主菜	サバの生姜煮
副菜	ゆで野菜	副菜	ゆで野菜	副菜	ほうれん草のごま和え
副菜	豆腐のすまし汁	副菜	豆腐のすまし汁	副菜	豆腐団子のみそ汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		19日(月)		20日(火)	
		エネルギー 665kcal	エネルギー 660kcal		
		たんぱく質 22.3g	たんぱく質 27.5g		
主食	しろごはん (特別栽培米)	主食	しろごはん (特別栽培米)	主食	しろごはん (特別栽培米)
主菜	豚肉と大根の旨煮	主菜	ささみのチリソースかけ	主菜	サワラのみそマヨネーズ焼き
副菜	ちくわの華風和え	副菜	切干大根のサラダ	副菜	かぶとりんごのサラダ
副菜	こんにゃくのピリ辛煮	副菜	中華スープ	副菜	マカロニスープ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		21日(水)		22日(木)	
		エネルギー 729kcal	エネルギー 745kcal		
		たんぱく質 31.2g	たんぱく質 27.6g		
主食	しろごはん	主食	しろごはん	主食	しろごはん
主菜	イカのかりん揚げ	主菜	サバのカレー揚げ	主菜	五目ごはん (特別栽培米)
副菜	わかめとえのきの煮びたし	副菜	たくあんの和風和え	副菜	豚肉のごまみそ和え
副菜	真汁	副菜	かきたま汁	副菜	かきたま汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	デザート	デコボン
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		26日(月)		27日(火)	
		エネルギー 771kcal	エネルギー 700kcal		
		たんぱく質 27.2g	たんぱく質 25.0g		
主食	しろごはん	主食	しろごはん	主食	しろごはん
主菜	鶏肉のバーベキューソースかけ	主菜	イカのかりん揚げ	主菜	サバのカレー揚げ
副菜	竹輪とキャベツのマヨネーズ和え	副菜	わかめとえのきの煮びたし	副菜	たくあんの和風和え
副菜	ジュリエンスープ	副菜	真汁	副菜	かきたま汁
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
		28日(水)		給食センターのひみつをさぐれ! その⑧ 消毒保管庫の巻	
		エネルギー 768kcal	エネルギー 768kcal	給食センターのひみつをさぐれ! その⑧ 消毒保管庫の巻	
		たんぱく質 28.0g	たんぱく質 28.0g	給食を作るのに使った道具や給食を食べた後の食器は、きれいに洗ってから消毒保管庫に入れ、熱風で消毒・乾燥し、次	
主食	しろごはん	主食	しろごはん	に使う時まで保管しておきます。	
主菜	鶏肉のバーベキューソースかけ	主菜	サバのカレー揚げ	とびらを開けると食器や道具がぎっしり	
副菜	竹輪とキャベツのマヨネーズ和え	副菜	たくあんの和風和え	とびらを開けると食器や道具がぎっしり	
副菜	ジュリエンスープ	副菜	かきたま汁	とびらを開けると食器や道具がぎっしり	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	とびらを開けると食器や道具がぎっしり	



