



令和5年度 2月 きゅうしょくよていこんだてひょう



きたうえしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			おもにからだのちょうしをととのえる
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)			(みどりのグループ)
		たんぱく質	無機質				
1 木	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にこみおでん	さといも・こんにゃく・さとう		さつまあげ・ちくわ・にほしだし	こんぶ	だいこん	
	うすらのたまご			うすらのたまご			
	ツナサラダ	さとう	こめあぶら	ツナ		キャベツ・きゅうり・コーン	
のりつくだに	さとう・でんぷん				あおのり	563 Kcal 25.2 g 15.4 g 2 g	
2 金	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	いわしのソースあえ	でんぷん・パンこ・さとう	こめあぶら	いわし			
	ソース	さとう					
	こぶきいも	じゃがいも					
みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし		えのきだけ・はねぎ	652 Kcal 26.5 g 20.4 g 2.4 g	
ふくまめミックス	さとう		だいず				
5 月	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ぎょうざ	こむぎこ・でんぷん・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		たまねぎ・キャベツ・ニラ	
	ぶたキムチ		ごまあぶら	ぶたにく		はくさいキムチ・ピーマン・あかピーマン・たまねぎ	
はるさめスープ	はるさめ	ごまあぶら	ベーコン		にんじん・えのきだけ・たまねぎ・こまつな	557 Kcal 20.8 g 19.3 g 1.3 g	
6 火	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	カレー	カレールウ・じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく	チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・トマト	
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら	ハム	チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
チャーハン	こめ・むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		にんじん・コーン・えだまめ	628 Kcal 24.6 g 21 g 2.2 g	
7 水	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	すぶた	じゃがいも・でんぷん	こめあぶら	ぶたにく		たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ・トマト	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		とうふ・たまご		たまねぎ・ほししいたけ・コーン・はねぎ	
							642 Kcal 27.8 g 22.4 g 2.6 g
8 木	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのみそに	さとう・でんぷん		さば			
	ひじきのいために	さとう	こめあぶら	だいず・あぶらあげ・にほしだし	ひじき	にんじん・いんげん	
	とんじる	さといも・こんにゃく		ぶたにく・とうふ・みそ・にほしだし		だいこん・にんじん・はねぎ・ごぼう	
カットみかん					みかん	601 Kcal 35.7 g 14.8 g 2.2 g	
9 金	くろざとういりしょくぱん	こむぎこ・くろざとう・さとう	ショートニング		スキムミルク		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポテトフライ	じゃがいも	こめあぶら				
	メキシカンポークソテー	こむぎこ	こめあぶら・バター	ぶたにく	チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・トマト	
やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	567 Kcal 25 g 24 g 2.3 g	
13 火	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらのこうみやき	さとう	ごまあぶら・ごま	さわら		にら	
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも・さとう	こめあぶら・ごまあぶら			きゅうり・にんじん	
みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・にほしだし	わかめ	たまねぎ・はねぎ	625 Kcal 28.5 g 23.3 g 2.5 g	
14 水	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さといもみしまコロッケ	さといも・さとう・こむぎこ・こめ・でんぷん	こめあぶら・なたねあぶら	ぶたにく・だいず		たまねぎ	
	あおなとひじきのにびたし	さとう	ごま・こめあぶら	あぶらあげ	ひじき	こまつな	
	すましじる			とうふ・かまぼこ・かつおだし		にんじん・えのきだけ・みつば	
のりふりかけ	さとう	ごま		のり		566 Kcal 18 g 19.4 g 1.8 g	

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			おもにからだのちょうしをととのえる
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)			(みどりのグループ)
炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質			
15 木	ソフトめん	こむぎこ					
	ぎゅうにゅう						
	ミートソース	こむぎこ	バター・こめあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
	ビーンズサラダ		マヨネーズ	だいず	チーズ	キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
16 金	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・でんぶん・さとう	こめあぶら	ぶたにく・だいず・かつおだし		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	かきたまみそしる			とうふ・たまご・みそ・かつおだし		えのきだけ・はねぎ	
ミルクプリン	さとう			スキムミルク・ぎゅうにゅう			
19 月	ツナピラフ	こめ・むぎ	バター	かつおあぶらづけかんづめ		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふのごもくに	でんぶん・さとう	こめあぶら	ぶたにく・とうふ・みそ		たまねぎ・にんじん・コーン・えだまめ	
	だいこんのわふうスープ			ぶたにく・かつおだし	こんぶだし	だいこん・にんじん・えのきだけ・こまつな	
20 火	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	すきやき	さとう・いとこんにやく		ぎゅうにく・ぶたにく・やきとうふ・かつおだし		はくさい・えのき・あまとろねぎ	
	おさかなとうにゅうだんごスープ	はるさめ		さかなとうにゅうだんご		はねぎ・にんじん・たまねぎ	
	すりおろしりんごゼリー	さとう				りんご	
21 水	せきはん	アルファ-かまい	くろごま	あずき			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりのなんぶあげ	でんぶん・さとう	くろごま・こめあぶら	とりにく			
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	マヨネーズ		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
かきたまじる	でんぶん		たまご・かつおだし		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ		
おいわいクレープ	こめこ・さとう・でんぶん	しょくぶつあぶら	とうにゅう		いちご		
22 木	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	かつおフレークいりあつやきたまごやき	でんぶん・さとう	こめあぶら	たまご・かつおフレーク	こんぶだし		
	ブロッコリーのおかかあえ			かつおけずりぶし		ブロッコリー	
	みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ・かつおだし	わかめ	だいこん・はねぎ	
いちご					いちご		
26 月	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	こまつなぶたどん	いとこんにやく・でんぶん・さとう	こめあぶら	ぶたにく		たまねぎ・たけのこ・こまつな	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ・にほしだし	わかめ	たまねぎ・えのきだけ・はねぎ	
27 火	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃものたつたあげ	でんぶん・さとう・こむぎこ	こめあぶら		ししゃも		
	れんこんサラダ	さとう	ごま・マヨネーズ		ヨーグルト	れんこん・キャベツ・にんじん	
とうふとチンゲンさいのスープ	でんぶん		とうふ・たまご・ベーコン		チンゲンサイ・えのきだけ		
28 水	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	マーボウドウフ	さとう・でんぶん	こめあぶら	ぶたにく・とうふ・みそ		たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
パンサンスー	はるさめ・さとう	ごま・こめあぶら			きゅうり・キャベツ・コーン		
29 木	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チリコンカン	じゃがいも	こめあぶら	ぶたにく・だいず・きんときまめ	チーズ	たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
	チーズのふわふわたまごスープ	パンこ・でんぶん		たまご・ベーコン・かつおだし	チーズ	たまねぎ・にんじん・はねぎ	
ヨーグルト				ヨーグルト			

★今月の給食は19回です。

★肉の種類については、状況により豚肉もしくは牛肉を使用します。

★2月20日(火)の「すきやき」で使用する「ねぎ」は「ふじのくに食の都のたけのこ」に認定された杉正農園の「甘とろ葱」です。

★2月22日(木)の献立は静岡県内でとれた食材をたくさん取り入れた献立です(ふじっぴー献立)。