

# 2月 学校給食献立予定表 (小学校)

令和5年度

塩谷町立学校給食センター

日付	ひとくちメモ テーマ	献立名(こんだてめい) ※毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	【赤】血や筋肉・骨になる				【緑】体のちようしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
			たんぱく質		無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
			1群 肉・魚・卵・大豆	2群 小魚・乳製品・海そう	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・くだもの	5群 米・パン・いも・さとう	6群 油・バター・ごま			
1 木	きなこについて知ろう	主食 ☆☆ミルクパン・☆☆黒まめきなこクリーム						ミルクパン		642	
		主菜 ▲●やさい肉だんご(2こ)	とり肉 だいず		にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ えだまめ くわい		さとう	あぶら ごま	27.5	
		副菜 ハムマリネ	ハム			きゅうり 大こん			レモンドレッシング	24.6	
		副菜 ポトフ	ウインナー ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ かぶ		じゃがいも		2.6	
2 金	2月3日は節分です	主食 ごはん						米		627	
		主菜 ▲いわしごまみそに	いわし みそ					さとう	ごま	26.0	
		副菜 ●もやしと白さいのきつねあえ	あぶらあげ		にんじん	もやし 白さい		さとう		17.9	
		副菜 いもにじる	ぶた肉		にんじん	ごぼう ねぎ しめじ (こんにやく)		里いも さとう		1.8	
5 月	肉と野菜を一緒に食べて	主食 ビビンバどん(ごはん)						米		678	
		主菜 (やき肉)	ぶた肉			にんにく (しらたき)		さとう	あぶら	27.6	
		副菜 (▲ナムル)			ほうれん草 にんじん	もやし			ごま ごまあぶら	22.8	
		副菜 ◇▲●水ぎょうざスープ	ぶた肉 とり肉 だいず		にんじん チンゲンサイ	ねぎ キャベツ しょうが しいたけ		ごむぎこ	ごまあぶら ラード	1.9	
6 火	モロについて知ろう	主食 ごはん						米		593	
		主菜 モロのからあげ	モロ			しょうが にんにく		てんぷん	あぶら	27.4	
		副菜 ゆずかつおあえ		わかめ	ほうれん草	キャベツ もやし				16.1	
		副菜 ●なめことあおさのみそしる	とうふ みそ	あおさのり	にんじん	ねぎ なめこ				2.0	
7 水	豆腐について知ろう	主食 ごはん						米		598	
		主菜 ●なっとう	なっとう							25.4	
		副菜 じゃがいものそぼろに	ぶた肉		にんじん	グリーンピース たまねぎ しいたけ (しらたき)		じゃがいも てんぷん さとう	あぶら	17.5	
		副菜 ◇●とうふチゲスープ	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん いら	白さい ねぎ				2.2	
8 木	ラビオリについて知ろう	主食 りんごパン						りんごパン		675	
		主菜 ハムステーキ	ハム							24.6	
		副菜 花やさいサラダ			ブロッコリー	キャベツ コーン カリフラワー			フレンチドレッシング	30.7	
		副菜 ◇○☆ラビオリスープ	とり肉 たまご	チーズ	にんじん トマト パセリ ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム		ごむぎこ さとう パンこ	オリーブオイル	2.8	
9 金	こんにやくについて知ろう	主食 もちむぎごはん						米 もちむぎ		654	
		主菜 ◇●ミートボールカレー	とり肉 ぶた肉 だいず		にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ しょうが にんにく		じゃがいも (ルー) (白いんげんまめ)	あぶら	18.8	
		副菜 ●こんにやく入り海そうサラダ		わかめ こんぶ とさかのみ		キャベツ きゅうり (こんにやく)				16.6	
		その他 ☆ぎょうにゅうプリン		牛乳 (れんにゅう)				さとう		2.1	
13 火	しもつかれに親しもう	主食 ごはん						米		688	
		主菜 とりのからあげ・▲あまからだれ	とり肉					てんぷん さとう	あぶら ごま	29.1	
		副菜 ●しもつかれ	さけ だいず あぶらあげ		にんじん	大こん		さけかす さとう		23.2	
		副菜 ●もやしと白さいのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん	白さい ねぎ もやし				2.3	
14 水	チョコレートについて知ろう	主食 ごはん						米		701	
		主菜 ●ハンバーグ・◇デミグラスソース	ぶた肉 とり肉 だいず		(トマトケチャップ)	たまねぎ		てんぷん さとう (デミグラスソース)	ラード	23.4	
		副菜 ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーンかん			かんきつドレッシング	20.2	
		副菜 ◇ABCスープ	ベーコン		にんじん 小まつな	セロリ たまねぎ		じゃがいも マカロニ		1.9	
15 木	JAからいちごの提供です	主食 ホットドッグ(◇スライスコッペパン)						コッペパン		621	
		主菜 (◇フランクソーセージ・ケチャップ&マスタード)	ソーセージ		(トマトケチャップ)					22.8	
		副菜 ◇☆ニョッキのクリームに	とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ		ごむぎこ じゃがいも (ルー) (白いんげんまめ)	バター (生クリーム)	24.5	
		その他 いちご(生・2こ)				いちご				2.3	
16 金	切干大根について知ろう	主食 わかめごはん		わかめ				米		603	
		主菜 マホックみりんやき	マホック							27.8	
		副菜 ●切りほし大こんに	ぶた肉 さつまあげ あぶらあげ		にんじん	切りほし大こん しいたけ (しらたき)		さとう	あぶら	15.8	
		副菜 ねぎとしょうがのスープ	とり肉		にんじん 小まつな	ねぎ しょうが				2.4	
19 月	ごまについて知ろう	主食 ごはん						米		652	
		主菜 ◇さけフライ・小袋ソース	さけ					パンこ ごむぎこ	あぶら	24.5	
		副菜 ▲ほうれん草のごまあえ			ほうれん草 にんじん	もやし		さとう	ごま	19.3	
		副菜 とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	大こん たまねぎ ごぼう ねぎ (こんにやく)		じゃがいも	あぶら	1.9	
20 火	2月20日は「アレルギーの日」	主食 ごはん						米		591	
		主菜 ぶた肉のしょうがいため	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが			あぶら	24.6	
		副菜 ▲●もやしとりのナムル		のり	にんじん	もやし			ナムルドレッシング	18.2	
		副菜 トック入りわかめスープ	なると	わかめ	にんじん	ねぎ		トック		2.8	
21 水	大根について知ろう	主食 ソースカツどん(ごはん)						米		645	
		主菜 (◇●ソースカツ)	ぶた肉					パンこ さとう	あぶら	25.1	
		副菜 ☆▲●じゃこのサラダ	じゃこ ちくわ	チーズ		キャベツ もやし			和風ごましょうゆドレッシング	18.2	
		副菜 ●とうふと大こんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	大こん ねぎ				2.7	
22 木	ヨーグルトについて知ろう	主食 ◇ナン						ナン		734	
		主菜 ◇☆バターチキンカレー	とり肉	牛乳 スkimミルク	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム		さとう (ルー)	あぶら バター	29.5	
		副菜 キャベツとハムのあますあえ	ハム			キャベツ きゅうり		さとう		32.9	
		その他 ☆ヨーグルト		ヨーグルト						2.9	
26 月	ツナについて知ろう	主食 ごはん						米		656	
		主菜 モロのあげに	モロ					てんぷん さとう	あぶら	29.1	
		副菜 ほうれん草とツナののりあえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし		さとう		18.8	
		副菜 ごぼうじる	ぶた肉		にんじん	ごぼう 大こん ねぎ たもぎたけ		里いも	あぶら	2.2	
27 火	ハヤシライスについて知ろう	主食 ハヤシライス(ごはん)						米		723	
		主菜 (◇☆ハヤシライスソース)	ぶた肉		にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが マッシュルーム		(ルー)	あぶら	26.4	
		副菜 ○プレーンオムレツ	たまご					てんぷん	あぶら	27.3	
		副菜 ツナレモンサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう				2.4	
28 水	春雨について知ろう	主食 キムタクごはん(ごはん)						米		661	
		主菜 (▲キムタクごはんのく)	ぶた肉			つぼつけ 白さいキムチ			ごま ごまあぶら	27.6	
		副菜 ◇ポークしゅうまい(2こ)	ぶた肉			たまねぎ しょうが		ごむぎこ パンこ てんぷん さとう		21.7	
		副菜 白さいと春雨のスープ	ぶた肉		にんじん ほうれん草	白さい だけのこ しいたけ		春雨	あぶら	2.3	
29 木	コールスローについて知ろう	主食 ◇ツナとトマトのスパゲッティ	ツナ		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく マッシュルーム		スパゲッティ	あぶら	652	
		主菜 ●ささみカツ	とり肉 だいず					じゃがいも 米 てんぷん さとう	あぶら	27.0	
		副菜 ●コールスロー				キャベツ コーン きゅうり		さとう	卵不使用マヨネーズ	30.5	
		その他 ◇☆チーズドッグ	たまご	チーズ				ごむぎこ さとう	あぶら	2.1	

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・大根・にんじん・ねぎ・にら・白菜

【食物アレルギー表示】◇小麦(微量成分を除く) ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類 ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.8g 脂質：21.6g 食塩相当量：2.0g未満  
 今月の平均 エネルギー：652kcal たんぱく質：26.0g 脂質：21.9g 食塩相当量：2.3g

※記載している栄養価は、小学校中学年の量で計算しています。(低学年：530kcal、高学年：780kcal) 実際の摂取量には個人差があります。

給食のブログはこちらから

