

2月学校給食献立予定表（小学校）

令和6年度
塩谷町立学校給食センター

献立名（こんだてめい）		主 な 材 料（※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。）						栄養価
日付	※ 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】体のちょうしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		たんはく質 1群	無機質 2群	ビタミン		炭水化物 5群	脂質 6群	
		肉・魚・卵・大豆	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	米・パン・いも・さとう	油・バター・ごま	
3 月	主食 ごはん					こめ		672
	主菜 ◇しろみざかなフライ ソース	ほき				パン粉 小麦粉	油	26.0
	副菜 ▲ごますあえ			にんじん こまつな	きゃべつ もやし	砂糖	ごま	19.6
	副菜 ○●こうやどうふとたまごのスープ	とりにく 高野豆腐 たまご		にんじん	たまねぎ ねぎ えのきたけ	でんぶん		2.5
	その他 ●アセロラミルク	とうにゅう			アセロラ果汁	砂糖		
4 火	主食 セルフビビンバ（ごはん）					こめ		655
	主菜 （★▲●やきにく）	ぶたにく			たまねぎ しょうが にんにく		ごま油	28.4
	主菜 （○きんしたまご）	たまご						23.0
	副菜 （▲ナムル）			ほうれん草 にんじん	だいずもやし	砂糖	ごま油 ラー油 ごま	2.6
	副菜 ◇●キムチスープ	ぶたにく とうふ		にら	にんにく えのきたけ はくさい		ごま油	
5 水	主食 ごはん ▲ふりかけ		わかめ			こめ	ごま	653
	主菜 ◇●チキンみそカツ	とりにく みそ				パン粉 小麦粉 米粉	油	28.5
	副菜 ●しもつかれ	さけ たいす 油あげ		にんじん	だいこん	砂糖		20.7
	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	なめこ ねぎ			2.2
6 木	主食 ◇☆こめこパン					パン		614
	主菜 ◇にらまんじゅう	ぶたにく		にら	きゃべつ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 大豆粉	ごま油	27.5
	副菜 ▲ブロッコリーとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	ブロッコリー 小松菜 にんじん	きゅうり		ごましょうゆドレッシング	21.2
	副菜 ◇☆●カレーうどん	ぶたにく 油あげ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ	うどん ルウ	油	2.7
7 金	主食 ごはん					こめ		688
	主菜 ▲とりにくのごまみそやき	とりにく みそ			しょうが にんにく	砂糖	ごま ごま油	31.0
	副菜 ▲ヤーコンのきんぴら	ぶたにく さつまあげ		にんじん	ヤーコン こんにゃく	砂糖	油 ごま	23.2
	副菜 ●すましじる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	だいこん えのきたけ			2.5
10 月	主食 ごはん					こめ		676
	主菜 ◇さけフライ ●卵不使用タルタルソース	さけ				パン粉	卵不使用タルタルソース	25.2
	副菜 ◇▲●パンパンジーサラダ	とりにく		にんじん	もやし きゅうり きゃべつ		パンパンジードレッシング	23.8
	副菜 ●さといものみそしる	油あげ みそ			だいこん ねぎ	さといも		2.0
12 水	主食 ごはん					こめ		640
	主菜 モロのあげに	モロ				でんぶん 砂糖	油	29.9
	副菜 ツナのりすあえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		19.6
	副菜 ○●にらとかんぴょうのかきたまじる	とうふ たまご		にら	かんぴょう ねぎ	でんぶん		2.1
13 木	主食 ◇☆ナン					ナン		600
	主菜 ◇☆●キーマカレー	ぶたにく だいす いんげん豆		にんじん ビーマン	たまねぎ しょうが にんにく りんご	ルウ	油	26.6
	副菜 ○☆チーズオムレツ	たまご	チーズ			砂糖 でんぶん		23.4
	その他 いちご（2こ）			いちご				2.7
14 金	主食 ごはん					こめ		701
	主菜 ◇●ハンバーグデミソースかけ	とりにく ぶたにく			たまねぎ にんにく しょうが	砂糖		24.6
	副菜 かいそうサラダ		わかめ	ブロッコリー	きゃべつ コーン		和風ドレッシング	22.8
	副菜 ●ハートんじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ（こんにゃく）	じゃがいも	油	2.2
	その他 チョコプリン					砂糖 ココア		
17 月	主食 ごはん					こめ		658
	主菜 さばのみそに	さば みそ				砂糖 米粉		24.8
	副菜 ●しゅんぎくのツナあえ	ツナ		しゅんぎく ほうれん草	きゃべつ		ノンエッグマヨネーズ	25.1
	副菜 ●はくさいスープ	とうふ		にんじん	はくさい たけのこ えのきたけ ねぎ			2.1
18 火	主食 セルフぎゅうどん（ごはん）					こめ		658
	主菜 （ぎゅうどんのぐ）	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ しらたき しいたけ ごぼう ねぎ	砂糖	油	28.4
	副菜 ▲ほうれんそうのごまあえ			ほうれん草	もやし	砂糖	ごま	20.4
	副菜 ●えのきととうふのみそしる	とうふ みそ 油あげ	わかめ	にんじん	えのきたけ			2.5
19 水	主食 ひろしごはん			ひろしまな		こめ		643
	主菜 たいのしおこうじやき	たい						26.1
	副菜 ▲●ちくわのごまドレあえ	ちくわ		ほうれん草	きゃべつ コーン		ごまドレッシング	20.0
	副菜 ☆どさんこじる	ぶたにく みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ コーン ねぎ	じゃがいも	油 バター	3.0
20 木	主食 ◇☆はちみつパン					パン		653
	主菜 ○☆スペインふうオムレツ	たまご ベーコン	チーズ 牛乳		たまねぎ	じゃがいも 砂糖		26.8
	副菜 ビーンズサラダ	いんげん豆 ひよこ豆 ハム		こまつな	きゃべつ コーン		レモンドレッシング	26.9
	副菜 ◇☆●ニョッキのクリームに	ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	たまねぎ	ルウ 小麦粉	生クリーム バター	2.3
21 金	主食 ごはん					こめ		639
	主菜 ◇☆●ささみチーズフライ ソース	とりにく	チーズ			小麦粉 パン粉	油	28.2
	副菜 おかかあえ		かつおぶし	にんじん	はくさい もやし			17.4
	副菜 ◇せんべいじる	とりにく		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ まいたけ	小麦粉		2.1
25 火	主食 ごはん					こめ		670
	主菜 ★◇●えびカツ ソース	えび スケソウダラ			たまねぎ	パン粉 小麦粉	油	23.3
	副菜 ▲ひじきとツナのあえもの	ツナ	ひじき	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	15.7
	副菜 じゃがいものみそしる	みそ		こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		2.5
	その他 ☆セノビーゼリー		乳酸菌飲料		レモン果汁	砂糖		
26 水	主食 ごはん					こめ		686
	主菜 ◇☆●バターチキンカレー	とりにく	スキムミルク 牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム	ルウ	油 バター 生クリーム	22.8
	副菜 ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん	きゃべつ コーン		フレンチドレッシング	20.5
	その他 みかんゼリー				みかん	砂糖		1.7
27 木	主食 ◇☆メロンパン	たまご				パン		670
	主菜 とりにくのトマトソースかけ	とりにく		にんじん あかビーマン	にんにく たまねぎ スキーマン 黄ビーマン	油		29.4
	副菜 ハムマリネ	ハム			コーン きゅうり だいこん		マリネドレッシング	25.1
	副菜 コンソメスープ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい えのきたけ			2.7
28 金	主食 セルフタコライス（ごはん）					こめ		638
	主菜 （●タコミート）	ぶたにく だいすミート		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	砂糖	油	25.5
	副菜 （◇☆●チーズキャベツ）		チーズ		きゃべつ		イタリアンドレッシング	19.2
	副菜 ●にくだんごいりはるさめスープ	ぶたにく とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ たけのこ えのきたけ ねぎ	はるさめ でんぶん		2.4

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・ねぎ・はくさい・だいこん・しゅんぎく・にんじん

【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（くるみ・アーモンド等） ▲ごま @いか ●大豆・大豆製品（みそを除く） ■もち
【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：655kcal たんぱく質：26.8g 脂質：21.5g 食塩相当量：2.4g
※ 実際の摂取量には個人差があります。