

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

日付	献立名 (こんたてめい)	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 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 食塩相当量 (g)	
		〔赤〕血や筋肉・骨になる たんぱく質		無機質	飲用牛乳	〔緑〕体のちょっとしたととのえる ビタミン			
		1群 肉・魚・卵・大豆	2群 小魚・乳製品・海藻	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		
3月	主食 ごはん						ごめ		
	主菜 ◇しろみざかなフライ ソース	ほき					パン粉 小麦粉	油	
	副菜 ▲ごますあえ			にんじん こまつな	きやべつ もやし		砂糖	ごま	
	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		
4火	その他 ●アセロラミルク	とうにゅう				アセロラ果汁	砂糖		
	主食 セルフピビンバ (ごはん)						ごめ		
	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	
	主菜 (○きんしたまご)	たまご						23.0	
5水	副菜 (▲ナムル)		ほうれん草	にんじん	だいすもやし		砂糖	ごま油 ラー油 ごま	
	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	
	主食 ごはん ▲ふりかけ	わかめ					ごめ		
	主菜 ◇●チキンみそかつ	とりにく みそ					パン粉 小麦粉 米粉	油	
6木	副菜 ●しもつかれ	さけ だいす 油あげ	にんじん	だいこん			砂糖		
	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	
	主食 ◇☆こめこパン						パン		
	主菜 ◇にらまんじゅう	ぶたにく	にら	きやべつ ねぎ	にんにく しょうが	小麦粉 大豆粉	ごま油	614 27.5	
7金	副菜 ▲ブロッコリーとじゃこのサラダ		ちりめんじゅう	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	
	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	
	主食 ごはん						ごめ		
	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	
10月	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	
	主食 ごはん						ごめ		
	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	
12水	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 きやべつ				パンパンジードレッシング	
	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	
	主食 ごはん						ごめ		
	主菜 モロのあげに	モロ					パン	640 29.9	
13木	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		
	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	
	主食 ◇☆ナン						ナン		
	主菜 ◇☆●キーマカレー	ぶたにく だいす いんげん豆	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	にんにく りんご	ルウ	油	600 26.6	
14金	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 (2c)		いちご					2.7	
	主食 ごはん						ごめ		
	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		701 24.6	
17月	副菜 かいそうサラダ		わかめ	プロッコリー	きやべつ コーン			和風ドレッシング	
	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	22.8 2.2	
	その他 チョコプリン					砂糖 ココア			
	主食 ごはん						ごめ		
18火	主菜 さばのみそに	さば みそ					砂糖 米粉		
	副菜 ●しゅんぎくのツナあえ	ツナ	しゅんぎく ほうれん草	きやべつ				ノンエッグマヨネーズ	
	副菜 ●はくさいスープ	とうふ	にんじん	はくさい だけのこ えのきたけ ねぎ				2.1	
	主食 セルフぎゅうどん (ごはん)						ごめ		
19水	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	658 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	にんじん	えのきだけ				2.5	
	主食 ひろしごはん			ひろしまな			ごめ		
20木	主菜 たいのしおこうじやき	たい						643 26.1	
	副菜 ▲●ちくわのごまドレッス	ちくわ	ほうれん草	きやべつ 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	
	主食 ◇☆はちみつパン						パン		
21金	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		653 26.8	
	副菜 ピーンズサラダ	いんげん豆 ひよこ豆 ハム	こまつな	きやべつ コーン			レモンドレッシング	26.9	
	副菜 ◇☆●ニヨッキのクリームに	ベーコン 牛乳	プロッコリー 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	
	主食 ごはん						ごめ		
25火	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	
	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 まいだけ	小麦粉			2.1	
	主食 ごはん						ごめ		
26水	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	639 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		
	副菜 ジャガいものみそしる	みそ	こまつな にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			15.7 2.5	
	その他 ☆セノビーゼリー		乳酸菌飲料	レモン果汁	砂糖				
27木	主食 ごはん						ごめ		
	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	686 22.8	
	副菜 プロッコリーサラダ			プロッコリー にんじん	きやべつ 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	
28金	主食 ◇☆○メロンパン	たまご					パン		
	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 ズッキーニ 黄ビーマン		油		670 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	ワインナー	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)						ごめ		
	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		638 25.5	
	副菜 (◇☆●チーズキャベツ)		チーズ	きやべつ			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 だけのこ 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・ナツツノ類 (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: 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。