

2月学校給食献立予定表 (小学校)

令和4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)		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		
		※ 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】たんぱく質・糖質		【緑】たんぱく質・糖質		エネルギー	たんぱく質	
		たんぱく質	糖質	たんぱく質	糖質	エネルギー	たんぱく質			
1 水	すがたを 変える大 豆	主食	ごはん					米	598	
		主菜	●なっとう	なっとう					25.2	
		副菜	じゃがいものそぼろに	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース しいたけ (しらたき)	じゃがいも さとう てんぷん	あぶら	18.3
		副菜	●キムチスープ	ぶた肉 とうふ		にんじん には	もやし 白さいキムチ えのきだけ		ごまあぶら	2.1
2 木	きなこに ついて知 ろう	主食	食パン・☆黒まめきなこクリーム					食パン (黒まめきなこクリーム)	689	
		主菜	●やさしい肉だんご(2個)	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 ぐわい	さとう	あぶら ごま	28.3
		副菜	小まつなサラダ	ツナ		小まつな にんじん	キャベツ きゅうり コーン		和風ドレッシング	27.8
		副菜	☆やさしいシチュー	ソーセージ	牛乳	にんじん プロックリー	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも (ルー) (白いんげんまめ)	あぶら (生クリーム)	2.8
3 金	節分です	主食	ごはん					米	625	
		主菜	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう	28.7	
		副菜	○千草あえ	たまご		ほうれん草	キャベツ もやし	さとう	18.0	
		副菜	●とうふとあぶらあげのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ			2.2
6 月	初午とし もつかれ	主食	ごはん					米	707	
		主菜	とり肉のピリからあげ	とりにく			ねぎ	てんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	24.4
		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		22.9
		副菜	かんぴょうのみそしる	みそ		にんじん	かんぴょう たまねぎ ねぎ	じゃがいも		2.7
7 火	大豆は 「畑の 肉」	主食	ごはん・のりこみ		のり			米	646	
		主菜	ぎんだらてりやき	ぎんだら				さとう	31.2	
		副菜	●五目にまめ	ぶた肉 だいず あぶらあげ	こんぶ	にんじん	ごぼう (こんにゃく)	さとう	あぶら	19.2
		副菜	もやしと白さいのみそしる	みそ		にんじん	たまねぎ 白さい もやし			2.3
8 水	ねぎにつ いて知ろ う	主食	ごはん					米	627	
		主菜	チンジャオロースー	牛肉		にんじん ビーマン	たけのこ もやし しょうが にんにく		あぶら	27.3
		副菜	やししゅうまい(2個)	ぶた肉			たまねぎ しょうが	小むぎこ パンこ てんぷん さとう		19.1
		副菜	ねぎとしょうがのスー	とり肉		小まつな にんじん	ねぎ しょうが			1.8
9 木	ラビオリ について 知ろう	主食	りんごパン					パン	671	
		主菜	(玉生小)☆ココアあげパン					パン ミルクココア	あぶら	24
		主菜	ハムステーキ	ハム						30.8
		副菜	プロックリーサラダ			プロックリー にんじん	キャベツ コーン		卵不使用フレンチドレッシング	3.0
10 金	よい姿勢 で食事を しよう	主食	もちむぎごはん					米 もちむぎ	705	
		主菜	☆チキンカレー	とり肉		にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ グリンピース 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	20.9
		副菜	海そうサラダ		わかめ こんぶ とさかひり	にんじん	キャベツ コーン		中華ドレッシング	20.0
		その他	☆いちごプリン		いちご			さとう		2.2
13 月	小松菜に ついて知 ろう	主食	ごはん					米	690	
		主菜	あじフライ・小袋ソース	あじ				パンこ	あぶら	26.6
		副菜	小まつなのおひたし			小まつな	もやし		ごま	20.9
		副菜	●とんじる	ぶた肉 とうふ みそ		にんじん	大こん たまねぎ ごぼう ねぎ (こんにゃく)	じゃがいも	あぶら	2.1
14 火	ハレンタ インデー とチョコ レート	主食	ごはん					米	678	
		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 にんにく しょうが	さとう	23.2	
		副菜	ツナレモンサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン レモン汁			17.7
		副菜	ABCスー	ベーコン		にんじん 小まつな	たまねぎ セロリ	じゃがいも マカロニ		1.8
15 水	ほうれん 草につ いて知ろ う	主食	ごはん					米	654	
		主菜	○あつやきたまご	たまご				てんぷん	あぶら	28.9
		副菜	ほうれん草のおひたし			ほうれん草	もやし			19.6
		副菜	●すきやき風に	ぶた肉 とうふ		にんじん	ねぎ 白さい しいたけ (しらたき)	さとう やきふ	あぶら	1.9
16 木	JAから いちごの 提供です	主食	ツナとトマトのスパゲティ	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	スパゲティ	あぶら	660
		主菜	☆ハムカツ・小袋ソース	ハム				パンこ	あぶら	25.7
		その他	いちご(生・2個)				いちご			29.0
		その他	☆チーズドッグ	たまご	チーズ			小むぎこ さとう	あぶら	2.5
17 金	のりにつ いて知ろ う	主食	有機米ごはん					米	681	
		主菜	やき肉	ぶた肉			たまねぎ しょうが		あぶら	27.8
		副菜	もやしとのりのナムル		のり	にんじん	もやし		ナムルドレッシング	22.8
		副菜	ワンタンスー	ぶた肉 だいず		にんじん	キャベツ たまねぎ もやし しょうが しいたけ	小むぎこ てんぷん さとう	ラード ごまあぶら	2.1
20 月	船生小学 校のリク エスト給 食です	主食	ごはん					米	692	
		主菜	ユーリンチー	とり肉			ねぎ	てんぷん さとう	あぶら ごま	26.4
		副菜	キムチ和え				白さい もやし			22.1
		副菜	●わかめスー	とうふ	わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ えのきだけ			2.0
21 火	ごまにつ いて知ろ う	主食	ごはん					米	694	
		主菜	さばカレーしょうゆやき	さば				さとう	26.0	
		副菜	やさしいごまあえ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし	さとう	ごま	23.5
		副菜	●きりたんぼしる	とり肉 とうふ		にんじん	大こん ねぎ ごぼう たもぎだけ	きりたんぼ	あぶら	1.8
22 水	牛肉につ いて知ろ う	主食	ぎゅうどん(ごはん)					米	678	
		主菜	(ぎゅうどんのぐ)	牛肉		にんじん	たまねぎ ごぼう ねぎ しいたけ (しらたき)	さとう	あぶら	27.4
		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	ごま	18.5
		副菜	●とうふとじゃがいものみそしる	とうふ みそ	わかめ		ねぎ	じゃがいも		2.4
24 金	アーモン ドにつ いて知ろ う	主食	コーンピラフ					たまねぎ 赤ビーマン コーン グリンピース	米	650
		主菜	☆チキンフリカッセ	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	(白いんげんまめ) (ルー) あぶら パター (卵不使用)	22.7	
		副菜	◆◆アーモンドサラダ			にんじん プロックリー	キャベツ	さとう	アーモンド 卵不使用マヨネーズ	21.5
										2.3
27 月	玉生小学 校のリク エスト給 食です	主食	わかめごはん		わかめ			米	687	
		主菜	☆○とりのからあげ(2個)	とり肉 卵白			しょうが	さとう 小むぎこ	あぶら	21.5
		副菜	●ごぼうサラダ	みそ		にんじん	ごぼう きゅうり コーン		卵不使用マヨネーズ ごま	22.6
		副菜	●なめこじる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ なめこ			3.0
28 火	おひたし につ いて知ろ う	主食	ごはん					米	730	
		主菜	春まき	ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	小むぎこ 米こ 春雨	あぶら	21.5
		副菜	にらともやしのおひたし			にら	もやし			28.8
		副菜	●おでんスー	ウインナー さつまあげ らびわ うすだまこ		にんじん	大こん	さとう		2.2

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・大豆・にんじん・にら・ねぎ・白菜

【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに・いか ◆アーモンド・カシューナッツ ●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: 672kcal たんぱく質: 25.7g 脂質: 22.3g 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。

栄養教諭 大島



給食のブログは
こちらから