２月学校給食予定献立表（小学校・Aコース）

令和6年度

多摩市立学校給食センター永山調理所

日	曜日	主 食	牛乳	献 立 名	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal	たんぱく質 g
3	月	サフランライス		チャウダー ハンバーグデミグラスソース きよみオレンジ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう なまクリーム チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン ほうれんそう きよみオレンジ	687	24.5
4	火	ごはん		ごじる いわしのかばやき かぶとみずなのたいたん	こめ こんにゃく でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ だいず いわし かまぼこ	にんじん だいこん ながねぎ しょうが かぶ みずな	616	23.1
5	水	ルーローハン （むぎごはん）		ルォボータン（だいこんスープ） ラフランスゼリー	むぎ こめ あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	しょうが だいこん にんじん えのきたけ にら ながねぎ にんにく たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ラフランス	610	26.6
6	木	シュガートースト		やさいのスープに フライドチキン	パン バター さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー とりにく	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ かぼちゃ コーン にんにく しょうが	665	25.2
7	金	とりそぼろどん （ごはん）		あおさのみそしる **おひたし** （しょうゆ）	こめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ あおさ とりにく たまご	だいこん えのきたけ しょうが たけのこ たまねぎ えだまめ もやし キャベツ にんじん **こまつな**	610	29.4
10	月	ごはん		じゃがべぇじる さばのしおやき きんぴらごぼう	こめ じゃがいも こんにゃく バター ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン みそ さば	たまねぎ にんじん こねぎ ごぼう れんこん いんげん	660	26.7
12	水	マーボーどうふどん （むぎごはん）	乳 ジョア	はるさめサラダ りんご	むぎ こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	ジョア ぶたにく みそ とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ながねぎ もやし コーン きゅうり りんご	620	22.9
13	木	イギリスパン		オニオンスープに メンチカツ（ちゅうのうソース） スイートポテト★ 人気！	パン あぶら こむぎこ パンこ さつまいも バター さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんにく たまねぎ にんじん コーン かぶ マッシュルーム パセリ	659	23.8
14	金	ごはん		こんさいのみそしる いかのなんぶやき **たまねぎのたまごとじ**	こめ さといも ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま あぶら しらたき さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ いか とりにく たまご	にんじん ごぼう れんこん だいこん ながねぎ たまねぎ **しいたけ** いんげん	588	27.8
17	月	ポークカレーライス （ごはん）		だいこんサラダ （ごまドレッシング） いよかん	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご だいこん きゅうり みずな いよかん	651	20.5
18	火	ごはん		たまねぎとしめじのみそしる たらのからあげあまからだれ にびたし	こめ ふ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう みそ わかめ たら あぶらあげ けずりぶし	にんじん たまねぎ しめじ はくさい もやし えのきたけ	595	25.1
19	水	しょくパン		かぼちゃのポタージュ★ 人気！ とりにくのガーリックやき コールスロー 乳いちごミルメーク	パン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ なまクリーム とりにく	たまねぎ かぼちゃ パセリ にんにく コーン にんじん キャベツ きゅうり	612	27.6
20	木	ごはん		だいこんのみそしる ししゃものいそべあげ （1.2年1ぽん、3～6年2ほん） にくじゃが	こめ こむぎこ こめこ あぶら こんにゃく じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ししゃも あおのり ぶたにく	だいこん しめじ こまつな ながねぎ たまねぎ にんじん いんげん	671	25.4
21	金	ジャージャーどん （むぎごはん）		わかめスープ りんご	むぎ こめ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ ぶたにく みそ	たまねぎ しめじ もやし ながねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ りんご	595	23.7
25	火	ごはん		とうふのみそしる さばのこうみだれ そくせきづけ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ みそ さば こんぶ	たまねぎ こまつな ながねぎ にんじん キャベツ きゅうり	603	24.5
26	水	ごはん	乳 ジョア	かぶうコーンスープ あげぎょうざ（1～4年2こ、5･6年3こ） ぶたにくとだいこんのちゅうかに	こめ でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	ジョア とりにく たまご ぶたにく あおだいず	たまねぎ にんじん きくらげ コーン みつば キャベツ しょうが にんにく だいこん ながねぎ	584	19.4
27	木	ごはん		ぎょうどんのすましじる とりにくのたつたあげ ごまあえ	こめ でんぷん あぶら こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぎょうどん とりにく	たまねぎ こまつな ながねぎ しょうが にんじん キャベツ いんげん	647	24.7
28	金	しょくパン		トマトシチュー ますのバジルマヨネーズソース キャベツソテー	パン あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ます ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト バジル キャベツ コーン ピーマン	643	32.3
							平均栄養量	629	25.2
							基準栄養量	650	21.1～32.5

☆栄養価の数値は、中学年（3･4年）を基準にしています。おおむね低学年（1･2年）は0.9、高学年（5･6年）は1.1の比率となっています。
☆食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。
☆**太字**は市内産の食材を使う予定です。**太字**の料理に使われます。
☆そば、ピーナッツ、キウイ、ぴわ、クルミ、カシューナッツ、アーモンドは給食には使用しません。栗、ごま、カカオ、ココナッツは給食で使用します。
乳 12、26日に提供するジョアは牛乳停止の方は飲むことができません。
乳 19日に提供するいちごミルメークは牛乳停止の方は飲むことができません。

永山調理所　☎375－4661

「卒業前にもう一度食べたい給食アンケート」でリクエストが多かった料理に★がついています。