

令和5年2月分

学 校 給 食 献 立 表

2/1 水 ~ 2/28 火

★は茶わんの日、◆は新献立のある日です

| 実 施 日 | 献 立 名 | 食 品 名 | 実 施 日 | 献 立 名 | 食 品 名 |
|-------------------|---|--|--|---|---|
| 2/1 水 ★ はし | ひじきごはん 牛乳 かやくうどん しゅんぎくのおひたし | 【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【うどん、とり肉、かまぼこ、うすあげ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、干しわかめ、しょうゆ淡、みりん、けずりぶし、〈水〉 【はくさい、しゅんぎく、にんじん、しめじ、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、〈水〉 | 2/15 水 ★ はし | ごはん 牛乳 みそ汁 ごもく煮 のりのつくだ煮 | 【米 【とり肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、ねぎ、みそ、けずりぶし、〈水〉 【だいた、ぶた肉、こんにやく、ちくわ、にんじん、ごぼう、干しいたけ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、けずりぶし、〈水〉 【のりのつくだ煮 |
| 2/2 木 | コッペパン 牛乳 白菜スープ ハンバーグ ポイルキャベツ チーズ | 【パン 【とり肉、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、こしょう、でんぶん、〈水〉 【ハンバーグ、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし、〈水〉 【キャベツ 【チーズ | 2/16 木 | ココアパン 牛乳 ポトフ オープンオムレツ | 【パン、バター、ココアパウダー、砂糖 【ウインナー、ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、キャベツ、にんじん、パセリ、油、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【たまご、牛ひき肉、たまねぎ、にんじん、トマト水煮、パセリ、牛乳、バター、塩、こしょう、油、ケチャップ、〈水〉 |
| 2/3 金 ★ はし | ごはん 牛乳 みそ汁 いわしのかば焼き風 | 【米 【とり肉、とうふ、たまねぎ、こまつな、にんじん、みそ、けずりぶし、〈水〉 【いわし、でんぶん、油、レモン、しょうゆ濃、みりん、三温糖 | 2/17 金 ★ はし | ゆかりご飯 牛乳 ちゃんぽん汁 あじフライ | 【米、ゆかり粉 【ぶた肉、土しょうが、いか、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、干しいたけ、ポーンストック、とりがらスープ、油、しょうゆ淡、塩、こしょう、ごま油、〈水〉 【あじ、こしょう、小麦粉、〈水〉、純カレー粉、パン粉、油 |
| 2/6 月 ★ はし | ごはん 牛乳 すき焼き風煮 れんこんのきんぴら | 【米 【牛肉、糸こんにやく、はくさい、たまねぎ、しろねぎ、にんじん、ふ、油、しょうゆ濃、三温糖、酒 【とり肉、ちくわ、れんこん、にんじん、油、白ごま、しょうゆ濃、砂糖、ごま油、けずりぶし、〈水〉 | 2/20 月 | げんまいごはん 牛乳 ハヤシシチュー 白菜とひじきのサラダ ミニゼリー | 【米、げんまい 【牛肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんにく、油、マーガリン、小麦粉、ケチャップ、トマトピューレ、赤ぶどう酒、ウスターソース、塩、砂糖、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【はくさい、きゅうり、にんじん、はなかつお、めひじき、サラダ油、しょうゆ淡、酢、塩 【ミニゼリー |
| 2/7 火 | コーンピラフ 牛乳 ミネストローネ ごぼうマヨサラダ | 【米、ベーコン、コーン、にんじん、油、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、〈水〉 【ベーコン、たまねぎ、じゃがいも、トマト水煮、にんじん、にんにく、パセリ、油、ポーンストック、とりがらスープ、ケチャップ、しょうゆ濃、砂糖、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【ツナ、ごぼう、砂糖、しょうゆ淡、けずりぶし、〈水〉、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、白ごま、塩、こしょう | 2/21 火 ★ はし | ごはん 牛乳 ホイコーロウ あげしゅうまい | 【米 【ぶた肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、しょうゆ濃、酒、塩、トウバンジャン、こしょう、ごま油、でんぶん、〈水〉 【しゅうまい、油 |
| 2/8 水 | はちみつパン 牛乳 卵と豚肉の炒め物 フライビーンズ | 【パン、はちみつ 【たまご、サラダ油、ぶた肉、たまねぎ、じゃがいも、たけのこ、にんじん、さやいんげん、土しょうが、ごま油、ポーンストック、しょうゆ濃、酒、塩、三温糖、こしょう 【だいた、でんぶん、油、砂糖、しょうゆ濃 | 2/22 水 ★ はし | ごはん 牛乳 みそおでん さわらの香味焼き | 【米 【ぶた肉、あつあげ、さがきてんぶら、こんにやく、じゃがいも、だいこん、にんじん、さやいんげん、みそ、三温糖、しょうゆ濃、けずりぶし、〈水〉 【さわら、たまねぎ、にんにく、白ごま、とうがらし、しょうゆ濃、酒、砂糖、油 |
| 2/9 木 ★ はし | ごはん 牛乳 のっぺい汁 小松菜のあんかけ わらびもち | 【米 【とり肉、こんにやく、だいこん、さといも、ごぼう、にんじん、土しょうが、油、しょうゆ淡、みりん、酒、塩、でんぶん、けずりぶし、〈水〉 【ぶた肉、こまつな、しめじ、油、しょうゆ淡、みりん、酒、ごま油、でんぶん、けずりぶし、〈水〉 【わらびもち | 2/24 金 ★ はし | にくめし 牛乳 すまし汁 ブロッコリーのおかかあえ | 【米、牛肉、ねぎ、ごぼう、しょうゆ濃、みりん、酒、油、三温糖、塩、〈水〉 【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ふ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【ブロッコリー、にんじん、はなかつお、しょうゆ濃 |
| 2/10 金 ★ はし | ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの炒め煮 焼きししゃも | 【米 【ぶた肉、あつあげ、はくさい、こまつな、にんじん、油、しょうゆ濃、三温糖、みりん 【ししゃも、油 | 2/27 月 | ミニパン 牛乳 スープバスタ フレンチサラダ | 【パン 【マカロニ、ベーコン、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、パセリ、牛乳、油、とりがらスープ、小麦粉、マーガリン、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【キャベツ、きゅうり、にんじん、セロリー、酢、サラダ油、砂糖、しょうゆ濃、塩、こしょう |
| 2/13 月 | カレーピラフ 牛乳 たまごスープ ごまドレッシングあえ | 【米、牛肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、油、とりがらスープ、酒、しょうゆ濃、純カレー粉、塩、こしょう、〈水〉 【ベーコン、たまご、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポーンストック、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ペイリーフ、〈水〉 【いか、キャベツ、きゅうり、にんじん、白ごま、酢、しょうゆ濃、砂糖、サラダ油 | 2/28 火 ★ はし | ごはん 牛乳 かき卵汁 さばのみそ煮 | 【米 【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、〈水〉 【さば、土しょうが、みそ、三温糖、酒、みりん、〈水〉 |
| 2/14 火 ★ はし | ごはん 牛乳 とうふチゲ ナムル | 【米 【ぶた肉、とうふ、キャベツ、はくさいキムチ、ニラ、にんじん、油、ポーンストック、赤だしみそ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、塩、こしょう、トウバンジャン、〈水〉 【ふともやし、ほうれんそう、にんじん、しょうゆ濃、砂糖、ごま油、塩 | ●パンは個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。 ●毎月の給食日より献立表は、教育委員会のホームページからご覧いただけます。 ●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。 ●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。 | | |

児童1人1回あたり
平均栄養量

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | 亜鉛 mg | ビタミンA μgRAE | ビタミンB1 mg | ビタミンB2 mg | ビタミンC mg | 食物繊維 g | 食塩 g | 炭水化物 g |
|---------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|----------|----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|---------|-----------|
| 学年 1・2年 | 513 | 22.5 | 18.7 | 309 | 72 | 1.9 | 2.7 | 190 | 0.35 | 0.51 | 20 | 3.5 | 1.9 | 68.5 |
| 学年 3・4年 | 586 | 25.4 | 20.8 | 326 | 83 | 2.3 | 3.1 | 217 | 0.42 | 0.55 | 24 | 4.4 | 2.3 | 79.5 |
| 学年 5・6年 | 657 | 28.3 | 22.6 | 342 | 92 | 2.6 | 3.4 | 243 | 0.47 | 0.59 | 28 | 5.2 | 2.6 | 90.4 |

◎ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承がいます。

