

# 令和3年2月分給食予定献立表



神河町学校給食センター (Tel 0790-32-0257)

\* 神河町産の食材には、~~~~~を引いています。

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ( )内は中学生		
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g	
1	月	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう ハムステーキ きゃべつのピーナッツあえ クリームシチュー	ぎゅうにゅう ハム とりにく	ソフトフランスパン あぶら ピーナッツ じゃがいも マーガリン こむぎこ	にんじん きゃべつ たまねぎ ほうれんそう パセリ	653 (782)	28.5 (32.7)	
2	火	かにめし ぎゅうにゅう いわしのごまだれかけ すろっぽ たまねぎのみそしる せつぶんまめ	ぎゅうにゅう かに だいち あぶらあげ いわし ひらてん とうふ わかめ みそ	ごはん さとう でんぷん ごま	にんじん だいこん たまねぎ あおねぎ	644 (759)	31.8 (35.2)	
3	水	ミルクパン(中学校) ぎゅうにゅう ごもくうどん ごぼうのマヨネーズソテー やきプリンタルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ かまぼこ ツナ	うどん あぶら マヨネーズ ごま さとう やきプリンタルト でんぷん (ミルクパン)	にんじん しいたけ ごぼう きゃべつ あおねぎ	654 (847)	25.2 (31.5)	
4	木	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに はくさいとこまつなのおひたし のりのつくだに みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうすじにく ひらてん あつあげ かつおぶし のり	ごはん じゃがいも さとう	にんじん だいこん はくさい こんにやく こまつな みかん	658 (769)	22.9 (26.2)	
5	金	ごはん ぎゅうにゅう さかなのフライ うらかみそぼろ にくだんごときのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ ひらてん あぶらあげ かまぼこ にくだんご	ごはん さとう あぶら こむぎこ パンこ でんぷん	にんじん ごぼう エリンギ こんにやく もやし しめじ しいたけ あおねぎ	640 (760)	19.0 (21.7)	
8	月	パン ぎゅうにゅう オムレツ イタリアンスパゲッティ オニオンスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン こなチーズ	パン あぶら さとう スパゲッティ でんぷん いちごジャム	にんじん たまねぎ きゃべつ ほうれんそう とうもろこし マッシュルーム パセリ みずな	646 (807)	23.3 (28.8)	
9	火	ごはん ぎゅうにゅう しかにくのカルンあげ おんやさいサラダ ドレッシング かきたまじる いよかん	ぎゅうにゅう しかにく ぶたにく たまご とうふ かまぼこ	ごはん さとう ごま でんぷん あぶら	にんじん しょうが きゃべつ ブロッコリー えのきだけ こまつな いよかん	672 (791)	30.2 (35.2)	
10	水	パン ぎゅうにゅう さけのマヨネーズやき もやしのチャンプル まめのスープ	ぎゅうにゅう さけ とうふ ツナ たまご ウインナー だいち いんげんまめ	パン マヨネーズ あぶら じゃがいも	にんじん レモン きゃべつ もやし たまねぎ セロリー	641 (787)	30.8 (37.9)	
12	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき きんぴらごぼう しめじとふのみそしる おさつスティック	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく あぶらあげ わかめ みそ	ごはん さとう ごま あぶら ふ さつまいも	にんじん ごぼうこんにやく えだまめ しめじ あおねぎ	651 (763)	25.5 (29.6)	
15	月	パン ぎゅうにゅう やきハンバーグ ポテトサラダ チキンパスタスープ プリン(中学校3年)	ぎゅうにゅう ツナ ハンバーグ とりにく	パン マカロニ でんぷん じゃがいも マヨネーズ さとう あぶら (プリン)	にんじん きゃべつ たまねぎ セロリー パセリ	641 (783)	26.1 (31.3)	
16	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ひじきのにももの みそけんちんじる	ぎゅうにゅう さば ひじき ぶたにく あぶらあげ とうふ とりにく みそ	ごはん さとう あぶら さといも	にんじん しいたけこんにやく えだまめ だいこん ごぼう あおねぎ	658 (783)	27.2 (32.1)	
17	水	きなこパン ぎゅうにゅう スクランブルエッグ やさいスープ おこめのパバロア	ぎゅうにゅう きなこ たまご ソーセージ ぶたにく	パン さとう アーモンド あぶら パバロア	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリー	652 (793)	25.4 (30.7)	
18	木	キムタクごはん ぎゅうにゅう はるまき ほうれんそうともやしのあえもの ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とりにく	ごはん はるさめ ごまあぶら でんぷん あぶら こむぎこ こめこ	にんじん ほうれんそう もやし たくあん はくさい たまねぎ しいたけ あおねぎ きゃべつ	638 (770)	20.2 (24.0)	
19	金	チキンカレー ぎゅうにゅう きゃべつとツナのあまずいため こざかな	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ ツナ かたくちいわし	むぎごはん じゃがいも あぶら ごま さとう アーモンド	にんじん たまねぎ にんにく きゃべつ	689 (802)	24.0 (27.1)	
22	月	こめこパン ぎゅうにゅう チーズはんぺんフライ やさいのソテー たまごスープ ヨーグルト(中学校)	ぎゅうにゅう チーズ すりみ らんぱく ぶたにく たまご ベーコン とうふ (ヨーグルト)	こめこパン あぶら でんぷん パンこ	にんじん きゃべつ もやし とうもろこし チンゲンさい	643 (766)	24.1 (29.2)	
24	水	パン ぎゅうにゅう とりにくのレモンずやき ジャーマンポテト レタスのスープ いちごクレープ(中学校3年)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	パン こむぎこ さとう じゃがいも (クレープ)	にんじん たまねぎ レモン レタス パセリ	633 (771)	27.3 (32.7)	
25	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのいために さわらのゆあんやき たくあんのごまいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん やきとうふ さわら かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま でんぷん	にんじん たまねぎ もやし こんにやく ゆず たくあん	668 (791)	28.3 (33.4)	
26	金	ごはん ジョア ビーフカツ ポイルきゃべつ ひとくちソース えのきとわかめのすましじる	ジョア ぎゅうにく かまぼこ わかめ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら ふ	にんじん きゃべつ あおねぎ えのきだけ	662 (751)	22.8 (24.9)	
						今月の平均	652 (782)	25.7 (30.3)

\* 中学校3年生のリクエスト献立には、\_\_\_\_\_を引いています。

\* 神河町産の食材には、~~~~~を引いています。

## 今月の献立より

### 2日(火)・・・節分献立

節分にちなんで、『いわしのごまだれかけ』『節分豆』をつけます。



### 9日(火)・・・寺前小学校6年生リクエスト献立

家庭科の授業の中で「給食の献立作成」にチャレンジしました。  
「安全でおいしい」「主食・主菜・副菜・汁物がそろっている」「好きな献立」  
「旬の食材を取り入れる」などのことを考えて作成しました。

### 12日(金)・・・食育の日献立

今月のテーマは「かみかみ献立」です。  
よくかんで食べる献立にしています。しっかりとよくかんで食べましょう。

### 26日(金)・・・ビーフカツの牛肉は神戸ビーフを使用し、給食センターで手作りします。

## 感染症予防のために



手洗いうがいを徹底しましょう!

ノロウイルスによる食中毒やインフルエンザ、  
かぜが多発する季節がやってきました。  
手洗いはとても有効な予防法です。  
石けんを使って丁寧な手洗いをしましょう!

