

令和4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)

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	火	キムタクごはん ぎゅうにゅう さわらのゆうあんやき なのはなのおひたし だいこんのみそしる デコボン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さわら かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ スキムミルク	ごはん ごまあぶら あぶら さとう ごま でんぷん	にんじん たくあん はくさい なのはな だいこん ゆず あおねぎ デコボン	633 (742)	32.7 (36.4)	
2	水	パン ぎゅうにゅう にこみハンバーグ きのこのスープ パインとコーンのサラダ ドレッシング	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ ぶたにく	パン さとう でんぷん ドレッシング	にんじん きゃべつ あおねぎ パイナップル とうもろこし エリンギ しめじ しいたけ	642 (777)	26.6 (32.0)	
3	木	バターロール(小3~6年先生中) ぎゅうにゅう チャンポンめん やきぎょうざ ミニトマト せつぶんまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき だいず	バターロール でんぷん ちゅうかさば さとう ごまあぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ あおねぎ なら ミニトマト しょうが	678 (755)	26.9 (29.6)	
4	金	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに はたはたのからあげ こまつなとたくあんのごまあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうすじにく ひらてん あつあげ はたはた かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう ごま あぶら でんぷん	にんじん だいこん こまつな こんにやく たくあん	638 (745)	26.2 (29.3)	
7	月	パン ぎゅうにゅう ポロニアステーキ ツナポテトサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ハム ツナ ぶたにく	パン じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゃべつ たまねぎ セロリー	631 (753)	27.7 (31.7)	
8	火	ポークカレー ぎゅうにゅう やさいのさっぱりいため こざかなナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク こなチーズ ツナ いわし	むぎごはん じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら アーモンド	にんじん たまねぎ にんにく きゃべつ しめじ	671 (796)	23.6 (26.8)	
9	水	きなこパン ぎゅうにゅう スクランブルエッグ あんにんプリン とうふとチンゲンさいのスープ	ぎゅうにゅう きなこ たまご ハム とうふ ぶたにく	パン さとう あぶら あんにんプリン アーモンド	にんじん ほうれんそう たまねぎ チンゲンさい たけのこ しいたけ	645 (786)	29.6 (35.8)	
10	木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのみりんぼし たまねぎのみそしる とりにくとじゃがいものなんばんに	ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん こんにやく ごぼう えだまめ たまねぎ あおねぎ	659 (753)	30.9 (33.8)	
14	月	パン ぎゅうにゅう オムレツ ほうれんそうとソーセージのソテー クリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご ソーセージ とりにく	パン あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ でんぷん	にんじん ほうれんそう きゃべつ たまねぎ	649 (817)	24.0 (29.2)	
15	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき だいこんのそぼろに かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたミンチ たまご とうふ かまぼこ	ごはん さとう でんぷん	にんじん だいこん しょうが えのきだけ あおねぎ	630 (748)	30.3 (35.6)	
16	水	パン ぎゅうにゅう ホキのおうごんやき もやしのチャンプル コンキリエのスープ マーマレード	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく とうふ ツナ たまご	パン マヨネーズ マカロニ じゃがいも あぶら マーマレード	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし	637 (765)	30.4 (35.3)	
17	木	かにめし ぎゅうにゅう きゃべつのメンチカツ こまつなのびたし とうふのみそしる	ぎゅうにゅう かに ひらてん あぶらあげ とうふ わかめ みそ とりにく ぶたにく	ごはん さとう あぶら でんぷん	にんじん こまつな もやし しめじ あおねぎ きゃべつ たまねぎ	639 (755)	28.4 (32.5)	
18	金	ごはん のむヨーグルト はるまき チャプチェ えのきのすましじる	のむヨーグルト ぎゅうにく とうふ かまぼこ わかめ ぶたにく	ごはん さとう はるさめ あぶら ごま ごまあぶら こむぎこ でんぷん こめこ	にんじん しょうが にんにく しいたけ たけのこ えのきだけ あおねぎ たまねぎ きゃべつ	653 (742)	17.3 (19.9)	
21	月	げんりょうこめこパン ぎゅうにゅう やきそば とうふナゲット きゃべつのアーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり とうふ すりみ とうにゅう	こめこパン やきそばめん あぶら アーモンド さとう こむぎこ でんぷん	にんじん きゃべつ たまねぎ もやし あおねぎ ほうれんそう	672 (781)	25.1 (28.5)	
22	火	ごはん ぎゅうにゅう ヨーグルト(中学校) さばのしおやき きんぴらごぼう にくだんごときのこのみそしる	ぎゅうにゅう さば ぎゅうにく とりにく あぶらあげ みそ (ヨーグルト)	ごはん ごま さとう あぶら でんぷん	にんじん ごぼう こんにやく しめじ えだまめ エリンギ しょうが しいたけ あおねぎ たまねぎ にんにく	631 (762)	29.5 (34.0)	
24	木	ごはん ぎゅうにゅう さけのフライ ひじきのいために のっぺいじる	ぎゅうにゅう さけ ひじき あぶらあげ ぶたにく とりにく	ごはん あぶら さとう さといも でんぷん パンこ こむぎこ	にんじん しいたけ えだまめ こんにやく だいこん あおねぎ	636 (761)	24.1 (28.2)	
25	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのみそに だしまきたまご はくさいのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん やきとうふ みそ たまご 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 はくさい ほうれんそう	638 (740)	27.1 (30.9)	
28	月	げんりょうくろざとうパン ぎゅうにゅう チキンなんばん タルトソース じゃがいもとブロッコリーのソテー たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご ぶたにく	パン でんぷん あぶら さとう じゃがいも タルタルソース くるざとう	にんじん ブロッコリー たまねぎ チンゲンさい	683 (837)	26.3 (32.0)	
						今月の平均	648 (768)	27.0 (31.2)

* 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、~~~~~を入れていています。

☆今月の献立より

1日(火)・・・神崎小学校6年1組リクエスト献立

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。

3日(木)・・・節分献立

節分にちなんで、『節分豆』をつけています。

22日(火)・・・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。

28日(月)・・・トライやる生リクエスト献立

11月にトライやる生を2名迎え入れました。その活動の中で、トライやる生が
考えた献立です。



感染症予防のために
手洗い・うがいを徹底しましょう!



新型コロナウイルスに加えて、ノロウイルスによる食中毒やインフルエンザ、かぜが流行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。

☆お知らせ☆ 都合により、3日(木)はパンの日の献立になります。