

令和5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	水	パン ぎゅうにゅう ポークチャップ ボイルブロッコリー マヨネーズ たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく とうふ	パン さとう あぶら マヨネーズ でんぷん	にんじん ブロッコリー たまねぎ チンゲンさい	656 (791)	31.3 (37.5)	
2	木	チキンピラフ ぎゅうにゅう チーズはんぺんフライ やさいのピーナッツあえ コンキリエのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン すりみ たまご チーズ	ごはん あぶら マカロニ ピーナッツ じゃがいも さとう でんぷん パンこ	にんじん たまねぎ きゃべつ とうもろこし ほうれんそう セロリー	657 (760)	22.5 (25.7)	
3	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのみりんぼし ちくぜんに しめじじる せつぶんまめ(小中) いもけんぴパリッシュ(幼)	ぎゅうにゅう いわし だいず とりにく ちくわ とうふ かまぼこ わかめ	ごはん さとう あぶら ごまあぶら (さつまいも)	にんじん ごぼう れんこん しいたけ たけのこ こんにやく しめじ えだまめ あおねぎ	662 (746)	34.7 (37.3)	
6	月	くろざとうパン ぎゅうにゅう フランクフルトのチリソース いためビーフン とうふとにらのスープ	ぎゅうにゅう フランクフルト ぶたにく とうふ とりにく かまぼこ	パン さとう でんぷん ビーフン くろざとう ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし あおねぎ しょうが しいたけ にら	643 (777)	31.9 (36.8)	
7	火	ごはん ぎゅうにゅう しかにくのカリンあげ うのはないり たまねぎのみそじる	ぎゅうにゅう しかにく ぶたにく おから みそ とりミンチ ちくわ あぶらあげ たまご とうふ わかめ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	にんじん こんにやく しいたけ あおねぎ しょうが たまねぎ	678 (804)	30.3 (35.7)	
8	水	パン ぎゅうにゅう さけのおごんやき ほうれんそうとハムのソテー とりにくとだいこんのスープ マーシャルピーンズ	ぎゅうにゅう さけ ハム とりにく	パン マヨネーズ あぶら マーシャルピーンズ	にんじん ほうれんそう きゃべつ とうもろこし だいこん しょうが あおねぎ たまねぎ	632 (748)	31.6 (35.7)	
9	木	ポークカレー ぎゅうにゅう ささみときゃべつのサラダ デコボン	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク こなチーズ とりささみ	むぎごはん あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく きゃべつ ゆず デコボン	664 (786)	23.3 (27.0)	
10	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき びしゅなべ けんちんじる ヨーグルト(中学校)	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ (ヨーグルト)	ごはん あぶら	にんじん はくさい たまねぎ こんにやく しめじ だいこん ごぼう あおねぎ しろねぎ	631 (761)	30.5 (35.5)	
13	月	パン ぎゅうにゅう わふうハンバーグ ポテトサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ ベーコン	パン さとう でんぷん 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	662 (811)	26.2 (31.3)	
14	火	ごはん ぎゅうにゅう かんとくに やきししゃも ななえ のりのつくだに	ぎゅうにゅう ぎゅうすじにく ひらてん あつあげ のり ししゃも あぶらあげ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじん だいこん こんにやく ごぼう れんこん しいたけ	665 (780)	27.1 (30.3)	
15	水	きなこパン ぎゅうにゅう スクランブルエッグ にくだんごのスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう きなこ たまご ソーセージ ミートボール	パン アーモンド さとう あぶら はるさめ ごまあぶら ゼリー	にんじん こまつな はくさい もやし しいたけ あおねぎ	638 (779)	25.1 (30.2)	
16	木	たこめし ぎゅうにゅう さかなのてんぷら すろっぽ もちむぎそうめんじる	ぎゅうにゅう たこ さわら あぶらあげ ひらてん かまぼこ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら さとう もちむぎそうめん	にんじん ごぼう だいこん しいたけ あおねぎ	654 (752)	26.0 (29.4)	
17	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき なのはなのおひたし ぶたじる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かつおぶし ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	ごはん さとう ごま	にんじん なのはな はくさい だいこん ごぼう こんにやく あおねぎ キウイフルーツ	646 (760)	29.9 (35.1)	
20	月	こめこパン ぎゅうにゅう オムレツ コーンサラダ ドレッシング クリームシチュー	ぎゅうにゅう たまご とりにく	こめこパン ドレッシング あぶら オリブ油 じゃがいも こむぎこ マーガリン でんぷん さとう	にんじん きゃべつ きゅうり トマト とうもろこし たまねぎ	653 (758)	24.0 (27.0)	
21	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ぎゅうにくとたまねぎのいために きのこのすましじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぎゅうにく ちくわ とうふ かまぼこ わかめ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ エリンギ しめじ	642 (785)	28.5 (35.0)	
22	水	ミルクパン(小3~6先中) ぎゅうにゅう しっぽうどん やさいのチャンプル プリン おさかなソーセージ(中学校)	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ ツナ たまご (ソーセージ)	ミルクパン うどん あぶら さといも プリン	にんじん だいこん しいたけ あおねぎ きゃべつ もやし	657 (787)	27.7 (32.2)	
24	金	ごはん のむヨーグルト マーボーどうふ たこのころもあげ とうみょうとやしのナムル	のむヨーグルト ぶたミンチ とうふ みそ たこ いか たちうお だいずこ	ごはん でんぷん ごまあぶら さとう ごま こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ あおねぎ しょうが とうみょう もやし	661 (821)	25.8 (32.0)	
27	月	パン ぎゅうにゅう とりにくのゆずかおりやき ジャーマンポテト きゃべつとまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウィンナー だいず いんげんまめ	パン こむぎこ さとう じゃがいも	にんじん ゆず たまねぎ きゃべつ セロリー	634 (776)	28.3 (33.8)	
28	火	ごはん ぎゅうにゅう ホキのケチャップがらめ きんぴらごぼう かきたまじる	ぎゅうにゅう ホキ ぎゅうにく たまご かまぼこ とうふ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう こんにやく えだまめ えのきだけ あおねぎ	643 (765)	29.2 (33.9)	
						今月の平均	651 (776)	28.1 (32.7)

* 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~~~~~を入れています。

☆今月の献立より☆

3日(金)・・・節分献立

節分にちなんで、「いわしのみりん干し」「節分豆」をつけています。

14日(火)・・・食育の日献立

今月のテーマは「からだを温める献立」です。

寒い冬には、体をあたためて免疫力を高めることが大切です。

17日(金)・・・神崎小学校6年2組リクエスト献立

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」「旬の食材を取り入れる」などを考えて作成しました。



感染症予防のために

手洗い・うがいを徹底しましょう!

手はいろいろな物を触るので
手を介して菌やウイルスが
体の中に入る危険性があります。
感染症予防のために
石けんを使った手洗いを
徹底しましょう。

