

令和6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	木	ゆかりごはん りゅうにゅう やきメンチカツ すろっぽ とうふのみそしる ヨーグルト(中)	りゅうにゅう ひらてん みそ とうふ あぶらあげ わかめ とりにく ぶたにく (ヨーグルト)	ごはん さとう でんぷん こめこ あぶら	にんにん だいこん しめじ たまねぎ あおねぎ きゃべつ しそ	639 (764)	24.5 (29.1)	
2	金	ミルクパン(小3〜6先) クロワッサン(中) りゅうにゅう ごもくうどん いわしのフライ ごぼうのマヨネーズソー せつぶんまめ(小中) おさつスティック(幼)	りゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ いわし ツナ だいず	ミルクパン うどん マヨネーズ でんぷん さとう ごま パンこ あぶら (クロワッサン) (さつまいも)	にんにん しいたけ あおねぎ ごぼう きゃべつ しょうが	660 (822)	29.1 (34.9)	
5	月	パン りゅうにゅう にこみハンバーグ おんやさいサラダ ドレッシング オニオンスープ	りゅうにゅう ハンバーグ ベーコン	パン さとう でんぷん ドレッシング	にんにん きゃべつ きゅうり たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	632 (765)	24.4 (28.9)	
6	火	ポークカレー りゅうにゅう ささみときゃべつのいためもの デコポン	りゅうにゅう ぶたにく こなチーズ スキムミルク とりささみ	むぎごはん じゃがいも あぶら	にんにん たまねぎ にんにく きゃべつ ゆず デコポン	653 (781)	22.3 (25.7)	
7	水	パインパン りゅうにゅう ホキのマヨネーズやき イタリアンスパゲッティ やさいスープ	りゅうにゅう ホキ ぶたにく こなチーズ ベーコン	パン マヨネーズ スパゲッティ さとう あぶら じゃがいも	にんにん レモン たまねぎ ピーマン セロリー	635 (778)	26.6 (30.6)	
8	木	ごはん りゅうにゅう ぶたにくのねぎしおいため あまからじゃがいも にくだんごときのこのすましじる	りゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ あぶらあげ	ごはん ごまあぶら でんぷん じゃがいも さとう マヨネーズ	にんにん しろねぎ もやし にんにく レモン エリンギ しめじ しいたけ あおねぎ	645 (768)	26.7 (31.4)	
9	金	ごはん りゅうにゅう しかにくのカルンあげ うのはないり だいこんのみそしる	りゅうにゅう しかにく ぶたにく おから とりミンチ とうふ ちくわ あぶらあげ たまご わかめ みそ	ごはん でんぷん さとう ごま あぶら	にんにん しょうが こんにやく しいたけ あおねぎ だいこん	654 (779)	31.7 (37.3)	
13	火	ごはん りゅうにゅう いわしのおかか に うらかみそぼろ たまごとわかめのすましじる	りゅうにゅう いわし かつおぶし ぶたにく ひらてん たまご とうふ かまぼこ わかめ	ごはん さとう あぶら でんぷん	にんにん ごぼう こんにやく もやし えのきだけ あおねぎ	644 (740)	29.2 (32.8)	
14	水	きなこパン りゅうにゅう もやしのチャンプル ベーコンとパスタのスープ プリン	りゅうにゅう きなこ とうふ とりにく たまご ベーコン	パン アーモンド さとう あぶら マカロニ プリン	にんにん きゃべつ もやし たまねぎ セロリー	647 (780)	24.8 (29.6)	
15	木	ごはん のむヨーグルト マーボーどうふ やきぎょうざ ほうれんそうのあえもの	のむヨーグルト ぶたミンチ とうふ みそ かつおぶし	ごはん さとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ ごま あぶら	にんにん たまねぎ あおねぎ しょうが きゃべつ にら ほうれんそう	662 (772)	26.0 (30.2)	
16	金	ごはん りゅうにゅう さかなのてんぷら かすじる れんこんのいために	りゅうにゅう さわら とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら こむぎこ さとう でんぷん	にんにん れんこん だいこん こんにやく しょうが ごぼう あおねぎ	659 (752)	24.1 (26.8)	
19	月	パン りゅうにゅう ポロニアステーキ いためビーフン わかめスープ いちごジャム	りゅうにゅう ハム ぶたにく とりにく わかめ	パン ビーフン あぶら ごまあぶら はるさめ いちごジャム	にんにん きゃべつ たまねぎ たけのこ もやし あおねぎ しょうが しいたけ	630 (749)	27.8 (31.9)	
20	火	ごはん りゅうにゅう ぶたにくとやさいのいために さけのてりやき はくさいのごまあえ	りゅうにゅう ぶたにく ひらてん やきどうふ さけ かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぷん ごま	にんにん たまねぎ こんにやく もやし はくさい ほうれんそう	643 (750)	33.9 (37.4)	
21	水	こめこパン りゅうにゅう オムレツ やさいのさっぱりいため クリームシチュー	りゅうにゅう たまご ツナ とりにく	こめこパン さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ	にんにん ほうれんそう きゃべつ しめじ たまねぎ	634 (743)	25.4 (28.4)	
22	木	キムタクごはん りゅうにゅう とりにくのレモンずやき なのはなのおひたし もちむぎそうめんじる	りゅうにゅう ぶたにく とりにく かつおぶし かまぼこ あぶらあげ	ごはん ごまあぶら あぶら こむぎこ さとう ごま もちむぎめん	にんにん たくあん レモン なのはな はくさい しいたけ あおねぎ	636 (764)	30.2 (35.3)	
26	月	パン りゅうにゅう ポークチャップ ポイルブロッコリー マヨネーズ たまごスープ	りゅうにゅう 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	にんにん ブロッコリー たまねぎ チンゲンさい	659 (795)	31.2 (37.5)	
27	火	ごはん りゅうにゅう さわらのありまやき ぶたじる とりにくとじゃがいものなばんに	りゅうにゅう さわら とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん さとう でんぷん じゃがいも あぶら	にんにん こんにやく ごぼう えだまめ だいこん あおねぎ	650 (754)	31.5 (34.9)	
28	水	バターロール(中) りゅうにゅう やきそば チーズはんぺんフライ きゃべつのアーモンドあえ いちごタルト	りゅうにゅう ぶたにく ちくわ あおのり チーズ ぎょにくすりみ らんぱく	やきそばめん あぶら パンこ アーモンド さとう でんぷん タルト	にんにん きゃべつ たまねぎ もやし あおねぎ ほうれんそう	630 (847)	23.0 (27.8)	
29	木	ごはん りゅうにゅう さばのしおやき だいずのいそに たまねぎのみそしる	りゅうにゅう さば だいず ひじき とりにく あぶらあげ みそ とうふ わかめ	ごはん さとう あぶら	にんにん こんにやく たまねぎ あおねぎ	642 (740)	31.6 (35.2)	
* 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~~~~~を入れています。						今月の平均	645 (771)	27.6 (31.9)

☆今月の献立より☆

2日(金)・・・節分献立

節分にちなんで、「いわしのフライ」「節分豆」をつけています。

16日(金)・・・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。

22日(木)・・・神崎小学校6年1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。

☆お知らせ☆

都合により、2日(金)はパンの献立になります。



感染症予防のために
手洗い・うがいを徹底しましょう！

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。

