



2月分学校給食予定献立表

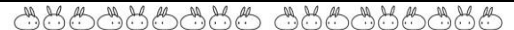
献立目標：体を温める食事をしよう



2021. 御前崎市立浜岡学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)	主に体を作るもとになる食品(赤)	主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)	調味料	欠食校		
1月	チャーハン	たんすい(白) 炭水化物 米 砂糖 大麦(おおむぎ)	しつ 脂質 たんぱく質 卵(たまご) 焼き豚(やきすた)	むきしつ 無機質 カロテン	せいのい ビタミンC・繊維 たけのこ 根深ねぎ しょうが	塩 しょうゆ こしょう		
	ぎゅうにゅう	牛乳	牛乳(ぎゅうにゅう)					
	あげぎょうざ	小麦粉 パン粉 でん粉 砂糖	米油 (こめあぶら) 豚肉(ぶたにく) 鶏肉(とりにく)	キャベツ 玉ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう			
	ちゅうかスープ	でん粉(ぶん)	豚肉 えび 豆腐(とうふ)	人参(にんじん) 春菊(しゅんぎく) 小松菜(こまつな)	白菜(はくさい) ほししいたけ しょうが キャベツ	中華スープ しょうゆ 塩 チキンスープ		
	しゅんぎくのアーモンドあえ	砂糖(さとう) アーモンド				しょうゆ 塩	幼 433 18.6 小 600 25.4 中 729 30.6	
2月 節分献立	ごはん	米(こめ)						
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	いわしのうめ	でん粉 砂糖	鰯(いわし) 豚肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ	人参	梅肉(ばいにく) 白菜(はくさい) ごぼう こんにゃく 根深ねぎ	しょうゆ みりん 塩 だし用 鰹節 酒		
	ごじる		さつま揚げ (ぶ) 伊(い) 伊(い) 伊(い)	昆布(こんぶ)	人参	切りほし大根 ほししいたけ	しょうゆ みりん 和風だし 昆布だし	
	きりほしだいこんのもの	砂糖	米油				幼 467 22.3 小 639 29.6 中 773 35.5	
3月	むぎごはん	米 大麦						
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	とりそぼろいり あつやきたまご	砂糖 でん粉	植物油(しよくぶつあぶ) 卵 鶏肉			酢 みりん 塩 鰹だし しょうゆ 昆布だし		
	マーボーだいこん	でん粉 砂糖	米油 ごま油 豚肉 豆腐 大豆 みそ	人参	たけのこ 大根 ほししいたけ 根深ねぎ しょうが	しょうゆ 酒 豆板醤 塩 中華スープ		
	はるさめのちゅうかサラダ	春雨(はるさめ) 砂糖	ごま ごま油	人参	キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢	幼 466 18.1 小 646 24.4 中 788 29.3	
4月 木 作成献立 小6年4組	うめちりごはん	米 大麦 でん粉		しらす	梅(うめ)	昆布だし 塩 酒 しょうゆ		
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	とりにくのからあげ	でん粉	米油	鶏肉	しょうが にんにく	塩 しょうゆ 酒		
	やさいたつぶりみそしる			豆腐 みそ 油揚げ(あぶらあげ)	チンゲン菜(さい) 人参	玉ねぎ 大根 れんこん	だし用 鰹節	
	キャベツのりあえ りんご			のり	人参	キャベツ もやし りんご	しょうゆ	幼 460 20.1 小 636 27.3 中 768 33.0
5月 金	せわれロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング	脱脂粉乳 (ぼつしんぽんにゅう)		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	ソーセージトマトソースがけ	砂糖	米油	ソーセージ		ソース トマトケチャップ		
	ほうれんそうの クリームシチュー	じゃが芋 砂糖 小麦粉 でん粉	米油 豚脂(とんし)	鶏肉	脱脂粉乳 チーズ カルム	ほうれん草(そう) 人参	玉ねぎ にんにく しょうが	塩 しょうゆ ワイン コンソメ
	コールスローサラダ	砂糖 水(みず)あめ	オリーブ油 植物油	大豆粉		キャベツ とうもろこし きゅうり レモン果汁 こんにゃく粉	酢 塩	幼 537 21.3 小 690 27.4 中 874 34.2
8月 月	ちゅうかめん	小麦粉(こむぎこ)						
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	だいがくいも	さつま芋(いも) 黒砂糖 水あめ	黒ごま 米油			しょうゆ		
	みそラーメンスープ	砂糖	ごま 米油 ごま油	焼き豚 みそ 大豆粉	若布 (わかめ)	人参 小松菜	根深ねぎ もやし とうもろこし 玉ねぎ しょうが にんにく	オリーブ しょうゆ しょうゆ 豆板醤 塩 しょうゆ
	チンゲンサイとぶたにくの オイスターいため		ごま油	豚肉	チンゲン菜	しめじ しょうが	酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華スープ オイスターソース	幼 483 20.2 小 669 27.5 中 809 33.0
9月 火	ごはん	米						
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	たらのあげ	でん粉 砂糖	米油	鱈(たら)		しょうゆ 酒 みりん		
	かすじる	酒かす		豆腐 油揚げ みそ	人参	大根 白菜 根深ねぎ	だし用 鰹節	
	さといものそぼろ	里芋(さといも) 砂糖	米油	鶏肉 大豆	グリーンピース	しょうが	酒 しょうゆ 和風だし	幼 474 21.6 小 659 29.4 中 805 35.7
10月 水 作成献立 小6年2組	むぎごはん	米 大麦						
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	にこみたまご			卵		しょうゆ みりん		
	ふゆやさいのカレー	里芋(さといも) 小麦粉 砂糖	米油 植物油 豚脂(とんし)	豚肉 大豆粉	人参 チンゲン菜 トマト	玉ねぎ 根深ねぎ 白菜 れんこん りんご にんにく しょうが	塩 しょうゆ ソース マヨネーズ チキンスープ トマトケチャップ	
	きゅうりとこめロンのひたひた	砂糖	ごま油		鰹節(かつおけし)	子メロン きゅうり	塩 しょうゆ 酢 唐辛子	幼 483 18.3 小 668 24.6 中 814 29.5
12月 金 バレンタイン献立	りんごチップいりロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング	脱脂粉乳		塩		
	ぎゅうにゅう		牛乳					
	ハートがたハンバーグの トマトソースかけ	砂糖	豚脂 米油	鶏肉 豚肉 大豆粉		玉ねぎ りんご にんにく しょうが	塩 ソース トマトケチャップ	
	ふゆやさいのスープ	さつま芋		豆腐 鶏肉	人参 パセリ	大根 白菜 れんこん	塩 オリーブ 酒 マヨネーズ しょうゆ	
	コーンサラダ	砂糖	オリーブ油			きゅうり とうもろこし	酢 塩 しょうゆ	幼 511 18.3 小 677 24.6

●○ 5日(金)せわれロールパンに、ソーセージトマトソースかけをはさんでたべましょう。



日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal 質 g
		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せいい ビタミンC・繊維		
15月	ごはん	米							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ししゃものしおやき			ししゃも				塩	
	だいこんとりにくのにももの	里芋 砂糖		鶏肉 さつま揚げ (卵、イ、E、D、I)		人参 グリーンピース	大根 こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 昆布だし 和風だし	
きのこのわふうソテー		ごま ごま油			人参	キャベツ えのきたけ まいたけ 生しいたけ エリンギ	塩 しょうゆ みりん	幼 439 17.5 小 608 23.6 中 740 28.3	
16火 岡山県の料理	ひるぜんおこわ	米 もち米 小豆 砂糖	ごま油	鶏肉 油揚げ		人参	しめじ しょうが	酒 しょうゆ みりん	池新田幼
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	えびとじゃがいものからあげ	でん粉 じゃが芋	米油	えび	青のり			塩	
	いりとうふ	砂糖	米油	豆腐 鶏肉		人参 葉ねぎ	たけのこ ごぼう 玉ねぎ ほししいたけ しょうが	酒 しょうゆ 和風だし 昆布だし	幼 485 21.5 小 675 29.5 中 825 35.9
	だいこんのそくせきつけ	水あめ	ごま	大豆粉		青じそ	大根 きゅうり	塩 酢 しょうゆ	
17水 韓国料理	むぎごはん	米 大麦							
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ピビンバ	砂糖	米油	牛肉			ほししいたけ しらたき えのきたけ にんにく	しょうゆ みりん 酒 コチュジャン	高松幼
	トックいり チゲスープ	トックもち 水あめ	ごま油	鶏肉 豆腐	若布	人参 なら トマト	しめじ 根深ねぎ 白菜 しょうが りんご にんにく	中華スープ 酒 塩 しょうゆ 唐辛子 キムチの素	幼 451 18.0 小 625 24.3 中 761 29.2
	ほうれんそうのナムル		ごま ごま油			ほうれん草 人参	もやし	しょうゆ 塩	
18木 いじつびー給食	じゃこいりつゆひかりごはん	米			しらす 牛乳	茶		酒 塩	
	ぎゅうにゅう								
	しずおかけんさん さばのこうみあげ	でん粉 砂糖	米油 ごま油	鯖(さば)		葉ねぎ	根深ねぎ しょうが にんにく	しょうゆ 酢	
	しずおかやさいのみそしる	里芋		豚肉 豆腐 みそ		大根葉 人参	白菜 大根 ごぼう	だし用削り節 酒	幼 462 25.0 小 640 34.3 中 781 42.0
	チンゲンサイのおかかあえ				鰹削り節	チンゲン菜	もやし	しょうゆ	
19金	こくとういりまるがたパン	小麦粉 砂糖 黒糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	とりにくのマスタードやき	水あめ	植物油	鶏肉 大豆粉		パセリ	レモン果汁 こんにゃく粉	酢 塩 こしょう マスタード	
	ポトフ	じゃが芋		ウインナー		人参 かぶの葉	玉ねぎ 大根 かぶ	塩 こしょう ワウ ワウ しょうゆ	幼 474 20.9 小 604 27.1 中 761 33.6
	ひじきサラダ	砂糖			ひじき チーズ	人参	きゅうり どうもろこし	しょうゆ 塩 酒 こしょう みりん	
22月	うどん	小麦粉						塩	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	くろはんべんのいそへフライ	小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖	米油	黒はんぺん (鯖 鰯)	青のり (あお)			塩 こしょう	
	のっぺいうどんじる	でん粉		鶏肉 油揚げ なる(卵、イ、E、D、I)		人参	こんにゃく 白菜 ほししいたけ 根深ねぎ	だし用削り節 酒 塩 しょうゆ	
	こまつなときくらげのいためもの ぎんかん		米油	豚肉		小松菜	きくらげ キャベツ ぎんかん	しょうゆ 塩 こしょう	幼 457 23.2 小 632 32.0 中 763 38.9
24水 北作小 成6年 献立1組	わかめごはん	米 大麦 砂糖			若布			塩	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ふじさんコロッケ	じゃが芋 小麦粉 砂糖 パン粉 マッシュポテト	米油 豚脂	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	塩	
	とんじる	じゃが芋	ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう	だし用削り節 酒	
	いそかあえ しずおかけんさんみかんゼリー	砂糖 水あめ	ごま		のり	小松菜 ほうれん草	もやし みかん果汁	しょうゆ	幼 486 17.4 小 665 23.5 中 806 28.2
25木 しひ 献立1組	れんこんごはん	米 大麦 砂糖	ごま ごま油	鶏肉		人参	れんこん しょうが	しょうゆ 酒 みりん	高松幼 北公園
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	ホキフライのつゆひかりかけ	パン粉 小麦粉	米油	ホキ		茶		塩 こしょう	
	はくさいのみそしる			豆腐 油揚げ みそ		人参 葉ねぎ	白菜 えのきたけ	だし用削り節	
	つゆひかりいりポテトサラダ	じゃが芋 水あめ	植物油	大豆粉		茶 人参	きゅうり レモン果汁 こんにゃく粉	塩 こしょう 酢 りんご酢	幼 466 19.0 小 645 25.8 中 787 31.1
26金	しょくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	
	チョコだいずクリーム	砂糖	植物油 ココアパウダー	大豆粉	脱脂粉乳			塩	
	ぎゅうにゅう				牛乳				
	チーズオムレツ	でん粉 砂糖	大豆油 米油	卵	チーズ			塩 酢	
	ミネストローネスープ	ひよこ豆 マカロニ		ベーコン		人参 トマト パセリ	玉ねぎ セロリー	ワウ こしょう ワウ トマト ワウ	幼 512 19.6 小 647 25.3 中 832 32.0
ごぼうサラダ	水あめ	ごま 植物油	鰯油漬 大豆粉		人参	ごぼう レモン果汁 きゅうり こんにゃく粉	しょうゆ 塩 みりん 酢		

※学校給食摂取基準 小学校3.4年生 1人1日 -650kcalたんぱく質21~33g 中学生1人1日 -830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。
 ※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸は各自持参してください。※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)

**第一小学校
3年生 より**
 授業で学習したお茶のレシピをいただきました。ご家庭で、作ってみてはいかがでしょうか。

お茶を使った「よう理たまご」

- ◆ 材料 ◆
 - ・たまご・・・2こ
 - ・さとう・・・こさじ2はい
 - ・緑茶・・・大さじ1はい
 - ・おゆ・・・大さじ3はい
- ◆ 作り方 ◆
 - ① たまごにさとうを入れてまぜます。
 - ② 緑茶をおゆでむらします。
 - ③ ②のあらねつが取れたら①のたまごえきにまぜます。
 - ④ ねったフライパンに③の半りょうを流してやきます。
 - ⑤ たまごえきが半生のじょうたいで、ふちがはがれるようになったら、まいてのこりのたまごえきをいれて同じようにやきます。できあがり。

☆いいとこ
 ・さじ量が少ない。
 ・かんたんにつくれる。

