



2月分学校給食予定献立表

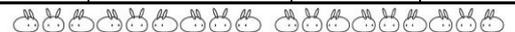
献立目標：体を温める食事をしよう



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(おむぎ) 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 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 (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) | 杏仁油 (あまご) | 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) | 中華スープ ごしょうゆ だし しょうゆ チキンスープ | 幼 433 18.6 小 600 25.4 中 729 30.6 | |
| | しゅんぎくのアーモンドあえ | 砂糖(さとう) | アーモンド | | キャベツ | しょうゆ 塩 | | |
| 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) | | 梅肉(ばいにく) | しょうゆ みりん 塩 | | |
| | ごじる | | 豚肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ | 人参 | 白菜(はくさい) ごぼう こんにゃく 根深ねぎ | だし用鰹節 酒 | | |
| | きりぼしだいこんのもの | 砂糖 | 米油 | さつま揚げ (ぶ伊) 伊(ぶ伊) | 人参 | 切りぼし大根 ほししいたけ | しょうゆ 酒 みりん 和風だし 昆布だし | |
| ふくまめ | | 大豆(だいず) | | | | 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 | 人参 | しょうが にんにく 玉ねぎ 大根 れんこん | 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 | キャベツ もやし りんご | だし用鰹節 しょうゆ | |
| キャベツのりあえ | | | のり | | | | 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 |
| みかん | | | | | みかん | | | |
| 8月 | ちゅうかめん | 小麦粉(むぎご) | | | | | | |
| | 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 ごしょうゆ しょうゆ 塩 |
| | 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 ごしょうゆ 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 |
| チーズ(幼小1個 中2個) | | | チーズ | | | | | |
| 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 |
| いちご | | | | | いちご | | | |
| 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 | 大根 白菜 れんこん | 塩 オリーブ 酒 しょうゆ | 幼 511 18.3 小 677 24.6 |
| 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 | | |
| チョコプリン | 砂糖 でん粉 | ココアパウダー | 豆乳 | | | | | |

●○ 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 | | | | | | | | |
| | しすおかけんさん 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 | |
| | しすおかけんさん 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 アツメ | |
| | 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 | 幼 474 20.9 小 604 27.1 中 761 33.6 |
| ミニトマト | | | | | ミニトマト | | | | |
| 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 鰹) | 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 | | 米油 | 豚肉 | | 小松菜 | きくらげ キャベツ | しょうゆ 塩 こしょう | 幼 457 23.2 小 632 32.0 中 763 38.9 |
| ぎんかん | | | | | | ぎんかん | | | |
| 24水 北小成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 | | ごま | | のり | 小松菜 ほうれん草 | もやし | しょうゆ | 幼 486 17.4 小 665 23.5 中 806 28.2 |
| しすおかけんさんみかんゼリー | 砂糖 水あめ | | | | | みかん果汁 | | | |
| 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 トクナグ | 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 | 鰹油漬 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日補給 -650kcalたんぱく質21~33g 中学生1日補給 -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」が「少ない」
「かんたん」に「作れる」。

