

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

2022. 御前崎市学校給食センター

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	フ ォ ン ク	ス ト ー ク	欠食校 エネルギーたんぱく 質 kcal	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維					
1 火	れんこんごはん	米(こめ) 大麦(おおむぎ) 砂糖(さとう)	ごま油(あぶら) ごま	鶏肉(とりにく)		人参(にんじん)	れんこん	しょうゆ 酒 みりん			池幼 浜中3年 御中	
	ぎゅうにゅう				牛乳 (ぎゅうにゅう)							
	やしししも			ししも								
	だいこんとりにくのにも	里芋(さといも) 砂糖		鶏肉 さつま揚げ(あ) (II) 筋 列		人参 グリーンピース	大根(だいこん) こんにやく	しょうゆ 酒 みりん 和風だし 昆布だし				幼 478 193 小 594 23.6 中 724 28.9
もやしサラダ		ごまドレッシング			人参	もやし きゅうり	塩					
2 水	ごはん	米									浜中3年 御中	
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	すぶた	でん粉(ぶん) 砂糖	米油	豚肉(ぶたにく)		人参 ピーマン	玉(たま)ねぎ たけのこ しょうが	しょうゆ 酒 塩 ドレッシング 中華スープ				
	ちゅうかうコーンスープ	でん粉		卵(たまご) 豆腐(とうふ)		人参 ほうれん草(そう)	玉ねぎ とうもろこし	しょうゆ こしょう 塩 かつおブ 中華スープ				幼 511 19.9 小 640 24.5 中 771 29.5
ネーブル						ネーブル						
3 木 節分献立	むぎごはん	米 大麦									御中2年	
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	いわしのうめに	砂糖 でん粉		鰯(いわし)			梅肉(ばいにく)	しょうゆ みりん 塩				
	ごじる	里芋		鶏肉 豆腐 みそ 大豆(だいず) 油揚げ(あぶらあげ)		人参	白菜(はくさい) 根菜(ねぶか)ねぎ	だし用削り節 酒				
	くきわかめのきんぴら	砂糖	ごま油 米油 ごま	豚肉	き(き)わかめ	人参	ごぼう こんにやく	しょうゆ 酒 和風だし				幼 492 22.6 小 626 28.5 中 749 33.6
	せつぶんまめ(小中)			大豆								
4 金	よこスライスまるパン	小麦粉(こむぎこ) 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳 (だっしふんにゅう)			塩			御中2年	
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	えびカツ	パン粉(こ) 小麦粉 でん粉	米油 菜種(なたね)油	えび 鰯(たら) 大豆			玉ねぎ	塩 こしょう				
	ほうれんそうのクリームに	じゃが芋 砂糖 小麦粉 でん粉	米油 豚脂(とんし)	鶏肉	グリーン 脱脂粉乳 チーズ	人参 ほうれん草	玉ねぎ マッシュルーム	塩 こしょう かつお 唐辛料				幼 518 23.7 小 657 28.6 中 824 36.1
	ひじきサラダ	砂糖	米油		ひじき	人参	きゅうり とうもろこし	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 酢				
7 月	うどん	小麦粉						塩			幼 483 23.3 小 638 30.7 中 749 35.5	
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	くろはんべんいそべフライ	パン粉 小麦粉 コーンフラワー 砂糖 でん粉	米油	鯖(さば) 鰯 鰯 大豆	青(あお)のり			塩 みりん 風調味料				
	のっぺいうどんじる	でん粉		鶏肉 油揚げ		人参	白菜 こんにやく 根菜ねぎ ほししいだけ	だし用削り節 塩 しょうゆ 酒				
	こまつなときくらげのいためもの		米油	豚肉	小松菜(こまつな)	キャベツ きくらげ		しょうゆ 塩 こしょう				
8 火 北小6年生 生作成献立	ベーコンごはん	米 大麦	米油 バター	ベーコン	チーズ			塩 こしょう			幼 514 25.3 小 643 31.0 中 780 38.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	ぶたにくのコロコロステーキ	でん粉	米油 ごま	豚肉			しょうが にんにく	しょうゆ こしょう 塩 みりん 酒				
	しゆのみそじる			豆腐 みそ 油揚げ	わかめ	葉(は)ねぎ	大根 白菜 えのきたけ	だし用削り節				
	こメロンときゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鰹削り節 (かつおすけりぶし)			子(こ)メロン きゅうり	しょうゆ 酢 唐辛子 塩				
9 水	ごはん	米									幼 550 23.2 小 691 28.8 中 838 34.9	
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	いかのピーナッツあえ	砂糖 でん粉	米油 落花生(らっかせい)	いか				しょうゆ				
	ちゃんこ	パン粉 でん粉 小麦 砂糖		鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 なると(たら タイ)		人参	白菜 えのきたけ 玉ねぎ 根菜ねぎ	しょうゆ 塩 酒 だし用削り節 みりん 昆布だし 唐辛料				
	ビーフソテー	ビーフン	ごま油	えび		人参 ビーマン	もやし キャベツ にんにく	しょうゆ こしょう 塩 中華スープ				
10 木 白小6年生 生作成献立	むぎごはん	米 大麦									浜中3年	
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	にこみたまご			卵				しょうゆ みりん				
	こんさいときゅうりすじりカレー	里芋 小麦粉 砂糖	米油 ラード 植物油	豚肉 牛すじ 大豆	チーズ	人参 トマト グリーンピース	大根 れんこん ごぼう にんにく しょうが りんご	しょうゆ かつおブ ドレッシング 加(か)粉 唐辛料				幼 587 24.3 小 720 28.1 中 881 33.8
	かぼちゃチップス	小麦粉 でん粉	米油			かぼちゃ		塩				
14 月 バレンタイン 献立	チキンライス	米 大麦	オリーブ油(ゆ)	鶏肉		トマト	玉ねぎ	塩 こしょう ドレッシング かつお パプリカ粉			幼 583 21.8 小 684 24.7 中 834 30.3	
	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	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ にんにく しょうが りんご	唐辛料 塩 かつお ドレッシング リース				
	ふゆやさいのスープに	さつま芋		ベーコン 豆腐		人参 パセリ	大根 白菜	塩 こしょう かつお かつおブ 唐辛料				
	ほうれんそうとコーンのソテー		オリーブ油			ほうれん草	キャベツ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう				
ハートのチョコプリン	グラニュー糖 ぶどう糖 でん粉	ココア	豆乳									

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	フ ォ ー ク ・ ス プ ー ン	欠食校 エネルギーたんぱく 質 kcal	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	しじつ たんぱく質	むきしじつ 無機質	カロテン	せんに ビタミンC・繊維				
15 火	むぎごはん	米 大麦								○	幼 509 20.9 小 626 25.7 中 769 30.5
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりそぼろいりあつやきたまご	砂糖	大豆油	卵 鶏肉				しょうゆ 塩 酢 昆布調味料 発酵調味料			
	マーボーだいこん	砂糖 でん粉	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 中華スープ 豆板醤 酒 塩			
ちゅうかさサラダ	砂糖	ごま油 ごま			人参	キャベツ きゅうり	しょうゆ 酢				
16 水	ごはん	米								○	幼 553 22.3 小 693 27.3 中 842 32.8
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	せんざんき	でん粉 小麦粉	米油	鶏肉			にんにく しょうが	しょうゆ みりん 酒 塩			
	わかめのみそしる	じゃが芋		豆腐 油揚げ みそ	わかめ	人参	えのきだけ 根深ねぎ	だし用削り節			
じゃくてんとほしだいこんのもの	砂糖 でん粉	米油 植物油 (しよくぶつゆ)	じゃくてん(てん) (アジ エソ タチウ オ タラ タイ 卵 大豆)	昆布 (こんぶ)	人参	干(ほ)し大根 ほししいたけ	しょうゆ みりん 酒 昆布だし				
17 木	らっかせいごはん	米 大麦 砂糖	落花生	鶏肉		人参	ほししいたけ	しょうゆ みりん 酒		○	幼 546 26.3 小 674 32.5 中 812 39.3
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さばのこうみあげ	でん粉 砂糖 コーンスターチ	米油 ごま油	鯖(さば)		葉ねぎ	しょうが にんにく 根深ねぎ	しょうゆ 酢			
	レタスとトマトのたまごスープ	でん粉	ごま油	ベーコン 卵		人参 トマト	玉ねぎ レタス	塩 こしょう 中華スープ 片栗粉			
	チンゲンサイのおかかあえ			鰹削り節		チンゲンサイ	もやし	しょうゆ			
つゆひかりプリン	砂糖			乳製品 れん乳	茶(ちゃ)						
18 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			塩		○	幼 531 21.6 小 702 28.0 中 875 34.4
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ソーセージのケチャップソースかけ	砂糖	米油	ソーセージ				トマトケチャップ ソース			
	ホワイトシチュー	じゃが芋 砂糖 小麦粉 でん粉	米油 豚脂	鶏肉	脱脂粉乳 チーズ クリーム	人参 グリーンピース	玉ねぎ	塩 こしょう ワイン ソウダ 香辛料			
コールスローサラダ	砂糖	ノイグ マネー オリーブ油				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁(かじゅう)	塩 こしょう				
21 月	ちゅうかめん	小麦粉								○	幼 427 19.6 小 586 26.3 中 749 33.2
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あげぎょうざ	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	米油	豚肉 鶏肉			キャベツ 玉ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 こしょう			
	しょうゆラーメンスープ	でん粉	コーン油	焼豚 なると(たら タイ)		人参	たけのこ もやし とうもろこし しょうが 根深ねぎ にんにく	しょうゆ 酒 塩 こしょう 中華スープ 片栗粉			
	いかとチンゲンサイの オイスターいため		ごま油	いか		チンゲンサイ	しめじ キャベツ しょうが	オリーブオイル 中華スープ しょうゆ 塩 酒 こしょう			
22 火	かつおめし	米 大麦 砂糖		鰹			しょうが	しょうゆ 酒		○	幼 520 25.1 小 650 31.4 中 788 37.8
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あじひらきフライ	パン粉 小麦粉	米油	鰹(あじ)				塩			
	だいこんのみそしる			豆腐 油揚げ みそ	葉ねぎ	大根 えのきだけ		だし用削り節			
ポテトサラダ	じゃが芋	ノイグ マネー		チーズ	人参	きゅうり	りんご酢 塩 こしょう				
24 木	つゆひかりいりごはん	米								○	幼 536 19.8 小 652 23.5 中 807 28.6
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ふじさんコロッケ	じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 コーンフラワー でん粉 水あめ	米油 豚脂 植物油	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	塩 香辛料			
	かすじる	酒(さけ)かす		豆腐 みそ 油揚げ 大豆		人参	大根 白菜 根深ねぎ	だし用削り節			
	だいすのいそに	砂糖	米油	大豆 ちくわ(たら)	ひじき	人参	枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし			
25 金	しょくパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		○	幼 507 21.2 小 616 24.4 中 785 32.6
	キャラメルクリーム	水あめ 砂糖 キャラメルシロップ			れん乳						
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりにくのパーベキューソース	砂糖	米油	鶏肉			玉ねぎ にんにく しょうが りんご レモン果汁	塩 こしょう ワイン トマトケチャップ ソース しょうゆ 酒			
	ポトフ	じゃが芋		ウィンナー		人参 小松菜	玉ねぎ 大根	片栗粉 コンソメ 塩 こしょう ワイン			
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 こしょう				
28 月	むぎごはん	米 大麦								○	幼 519 20.4 小 647 24.4 中 794 30.0
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ピビンバ	砂糖	米油	牛肉			こんにゃく にんにく えのきだけ ほししいたけ	しょうゆ 酒 みりん ソウダ			
	トックいりチゲスープ	トックもち(米) でん粉	ごま油	鶏肉 豆腐	わかめ	人参 なら トマト	白菜 しめじ しょうが にんにく 根深ねぎ りんご	しょうゆ 酒 塩 唐辛子 中華スープ 片栗粉 ハーブ類			
	ほうれんそうのナムル	幼、小1個 中2個	ごま油 ごま			ほうれん草 人参	もやし	しょうゆ 塩			
チーズ				チーズ							

※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・スプーン・フォーク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)



農林水産省が、食育の取組についての情報発信及び普及啓発を目的として作成した食育ビクトグラムです。
生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い食生活を送るために「食」について考え、食育の取り組みを応援