

2月 給食こんだて表



日 (曜)	写真	献立名	飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 (血や肉になる)		緑色の仲間 (体の調子を整える)		黄色の仲間 (体温や力になる)		エネルギー	給食のない 学校・学年
				塩分							
2 日 (月)		ご飯	牛乳 (赤)					米		612 kcal	
		魚の甘酒みそ焼き		魚		しょうが、にんにく	甘酒		1.9 g		
		ごまびたし				小松菜、にんじん、もやし		ごま	723 kcal		
		けんちん汁		とうふ		だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、 干しいたけ	じゃがいも	油、ごま油	2.1 g		
3 日 (火)	◎ 節分にちなんだ献立です。「鬼を滅せよ!」全集中の呼吸でいただきますよ ◎										加茂小5,6年生
		鬼退治ご飯	牛乳 (赤)	大豆		小松菜	米	油	672 kcal		
		キャベツ入りメンチカツ		ぶた肉、とり肉		キャベツ、玉ねぎ、にんにく、しょうが	パン粉、さとう、 小麦粉		2.7 g		
		のり酢あえ			のり	キャベツ、もやし、コーン			796 kcal		
		鯛のつみれ汁		鯛、たら、とうふ		ごぼう、長ねぎ、しょうが	さとう	油	3.0 g		
		豆乳プリン		豆乳			粉あめ、 グラニュー糖				
4 日 (水)	◇キャベツは、新穂地区で採れたものです。2月の給食に使われる約200kgのキャベツは、新穂地区で採れたものを使用させていただく予定です。										
		黒糖米粉パン	牛乳 (赤)				黒糖米粉パン		613 kcal		
		スパニッシュオムレツ		たまご、ハム		玉ねぎ	じゃがいも	油	3.1 g		
		アーモンドキャベツ				キャベツ、ブロッコリー		アーモンド	763 kcal		
		アルファベットマカロニスープ		ベーコン		玉ねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、 にんにく、トマト	マカロニ	油	4.0 g		
5 日 (木)		ゆかりご飯	牛乳 (赤)			梅じそ	米	599 kcal			
		炒り鶏		とり肉		干しいたけ、にんじん、れんこん、 ごぼう、たけのこ、サヤエンドウ	三温糖	油、ごま油	2.5 g		
		ごまネーズ和え				キャベツ、もやし		ごま、 マヨネーズ	711 kcal		
		かき玉汁		たまご、とうふ、 みそ		えのきたけ、長ねぎ			3.0 g		
6 日 (金)		ご飯	牛乳 (赤)				米	648 kcal			
		カリポリ煮干		片口鰯			黒砂糖	アーモンド、ごま	2.1 g		
		カレーもやし				もやし、にんじん、小松菜	三温糖		764 kcal		
		煮込みおでん		がんもどき、麩、 ちくわ、うずら卵	こんぶ	だいこん、にんじん、こんにゃく	三温糖		2.5 g		

※栄養価は、上段が小学校(中学年)、下段が中学校の値です。

※食材量の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により、献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。



日 (曜)	写真	献立名	飲み物 (はたらき)	赤色の仲間 (血や肉になる)		緑色の仲間 (体の調子を整える)		黄色の仲間 (体温や力になる)		エネルギー	給食のない 学校・学年
				塩分							
9 日 (月)		ご飯	牛乳 (赤)					米		705 kcal	
		春巻き		ぶた肉		にんじん、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、干しいたけ	片栗粉、小麦粉、米粉、さとう、粉あめ	油	2.0 g		
		ほうれん草とわかめの和え物			わかめ	ほうれん草、もやし、コーン	さとう	ごま油	883 kcal		
		豆乳ちゃんぽんスープ		ぶた肉、豆乳		白菜、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、きくらげ			2.4 g		
10 日 (火)		ご飯	牛乳 (赤)					米		682 kcal	行谷小
		魚の梅生姜焼き		魚		梅干し、しょうが			2.2 g		
		切干大根の炒め煮		油揚げ、ぶた肉		切干大根、にんじん、サヤインゲン	さとう	油	810 kcal		
		呉汁		とうふ、大豆、みそ		だいこん、にんじん、長ねぎ、干しいたけ	じゃがいも		2.4 g		
12 日 (木)		☆中等教育学校2年生2班の献立【心寒い冬におすすめのメニュー】です。辛い食べ物で体の中から温めることや5大栄養素をそろえることを大切にしました。									
		ご飯	牛乳 (赤)					米		680 kcal	
		コロッケ		ぶた肉			じゃがいも、パン粉、さとう、小麦粉	油	3.0 g		
		チーズきりざい		納豆	チーズ	野沢菜、にんじん、たくあん			808 kcal		
		キムチ豚汁		ぶた肉、みそ、焼きとうふ		にんじん、だいこん、ごぼう、白菜キムチ、玉ねぎ、小松菜	じゃがいも		3.4 g		
13 日 (金)		チリコンカンの タコライス風 (チリコンカン・サラダ)	牛乳 (赤)	ぶた肉、大豆、 とり肉		玉ねぎ、トマト、にんにく キャベツ、にんじん		米		763 kcal	前浜小
		切干大根スープ		ベーコン		切干大根、にんじん、しめじ、ほうれん草	さとう	油 マヨネーズ	2.4 g		
		ポンデリングチョコがけ		たまご	粉乳		ミックス粉	チョコレート、油	883 kcal		
									3.0 g		

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 の もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる) ち にく		緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える) からだ ちょうし ととの		黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる) たいおん ちから		エネルギー	給食のない 学校・学年 きゅうしょくのない がっこう がくねん
				塩分 えんぶん		670 kcal	1.9 g	786 kcal	2.7 g		
16 日 (月)		マーボーライス	牛乳 (赤)	とうふ、ぶた肉、大豆ミート		干しいたけ、長ねぎ、ニラ、しょうが、にんにく	米	三温糖、片栗粉	ごま油	670 kcal	
		ひじきの中華サラダ		たまご	ひじき	ほうれん草、もやし	さとう	油、ごま油	786 kcal		
		季節の果物				季節の果物			2.7 g		
						ブルーベリー	ジャム				
17 日 (火)		ご飯	牛乳 (赤)	ぶた肉		玉ねぎ、にんじん、グリーンピース	米	じゃがいも、さとう	油	561 kcal	
		肉じゃが		かつお節		小松菜、にんじん、もやし			2.0 g		
		おかか和え		豆腐、麩、みそ		えのきたけ、長ねぎ			664 kcal		
		豆腐の味噌汁							2.3 g		
18 日 (水)		きなこ米粉揚げパン	牛乳 (赤)	きなこ			米粉パン、さとう	油		687 kcal	
		ひよこ豆のサラダ		ひよこ豆、ハム		キャベツ、赤パプリカ、コーン		ノンエッグマヨネーズ	2.3 g		
		豆乳クラムチャウダー		ベーコン、あさり、豆乳		玉ねぎ、にんじん、パセリ	じゃがいも、米粉	油	855 kcal		
									3.2 g		
19 日 (木)		ご飯	牛乳 (赤)				米			636 kcal	
		ししゃもの七味焼き		ししゃも				油	2.2 g		
		油揚げともやしのごま酢和え		油揚げ		もやし、にんじん、小松菜	さとう	ごま、ごま油	759 kcal		
		どさんこ汁		ぶた肉、とうふ、みそ	わかめ	玉ねぎ、にんじん、コーン、しょうが、にんにく	じゃがいも	バター	2.6 g		
20 日 (金)		☆新穂中学校給食保健委員会の代表生徒が栄養バランスや季節感、生徒の人気メニューを考慮し、食分の献立にしました。									
		ご飯	牛乳 (赤)				米			673 kcal	
		鶏の唐揚げ		とり肉		しょうが、にんにく	片栗粉	油	1.9 g		
		花野菜のサラダ				ブロッコリー、カリフラワー、コーン、玉ねぎ、プルーン、にんじん、レモン	さとう	油	788 kcal		
		だいこんとわかめの味噌汁		油揚げ、みそ	わかめ	だいこん、えのきたけ			2.3 g		
卒業お祝いゼリー				すだち	ゼリー						

日 (曜)	写真 しゃしん	献立名 こんだて めい	飲み物 の もの (はたらき)	赤色の仲間 あかいろ なかま (血や肉になる) ち にく		緑色の仲間 みどりいろ なかま (体の調子を整える) からだ ちょうし ととの		黄色の仲間 きいろ なかま (体温や力になる) たいおん ちから		エネルギー	給食のない 学校・学年 がっこう がくねん 学校・学年
				塩分 えんぶん		666 kcal	2.3 g	814 kcal	2.7 g		
24 日 (火)		ご飯	牛乳 (赤)				米		666 kcal		
		焼き餃子		ぶた肉、とり肉、大豆		キャベツ、玉ねぎ、ニラ、しょうが	さとう、小麦粉、片栗粉	油	2.3 g		
		春雨の炒め物		ぶた肉		もやし、赤パプリカ、春雨、小松菜、しょうが、にんにく	さとう	油、ごま油	814 kcal		
		厚揚げと野菜のごまスープ		厚揚げ、みそ		玉ねぎ、にんじん、白菜、ニラ		ごま	2.7 g		
☆加茂小学校6年生の最優秀献立【栄養たっぷり給食】野菜をなるべく多くすることや5大栄養素を満たすことをポイントに考えました。											
25 日 (水)		キムタクごはん	牛乳 (赤)	ぶた肉		たくあん、白菜キムチ	米	ごま油	673 kcal		
		野菜コロッケ				キャベツ、ほうれん草、にんじん	さとう、米粉、パン粉、小麦粉、じゃがいも	油	2.9 g		
		ごま和え				ほうれん草、キャベツ、にんじん	さとう	ごま	797 kcal		
		わかめスープ		厚揚げ	わかめ	わかめ、玉ねぎ、コーン、メンマ		ごま、ごま油	3.4 g		
		みかん				みかん					
☆中等教育学校2年生1班の献立【心と体もあたたまる和食】です。免疫力を下げないをテーマに考えました。											
26 日 (木)		ご飯	牛乳 (赤)				米		608 kcal		
		磯玉子焼き		たまご、ツナ	わかめ	玉ねぎ	さとう		2.1 g		
		金平		ぶた肉		にんじん、れんこん、ごぼう	三温糖	ごま油	727 kcal		
		味噌汁		とうふ、みそ		えのきたけ、長ねぎ	じゃがいも		2.4 g		
まえはまちゅう りょうつちゅう にいぼちゅうがっこう 3ねんせい きょう きゅうしよくさいしゅうび 前浜中・両津中・新穂中学校の3年生は、今日が給食最終日です。											
27 日 (金)		中学校生活3年間、 お疲れーライス(チキンカレー)	牛乳 (赤)	とり肉		玉ねぎ、にんじん、にんにく、グリーンピース	米	カレールー、油	730 kcal	河崎小5・6年生	
		プチマリンサラダ			わかめ	プチマリン、キャベツ、コーン	さとう	油、ごま	858 kcal		
		3年生が卒業してしまうのは				ナタデココ、もも、りんご、ルレクチェ	ナタデココ、ゼリー		2.9 g		
		さみシーグラスゼリー									