



2月 こんだて表 (小学校)



令和5年度 茨川市南部学校給食共同調理場

ストローベつになります

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪	
1木	アップルパン	牛乳	ロングウインナーケチャップソース 白菜のクリーム煮 まめまめサラダ	ウインナー ベーコン だいず	牛乳 生クリーム	●にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい えだまめ きゅうり コーン グリンピース	パン さとう	あぶら ドレッシング	688 26.8 3.4
2金	わかめごはん	牛乳	今日は節分の行事食です。(いわし・福豆) いわしのみぞれ煮 豚汁 ほうれん草のごま和え 福豆	いわし ぶたにく とうふ だいず	牛乳 わかめ	●にんじん ほうれん草	ごぼう だいこん こんにやく ●ねぎ もやし	●ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	625 29.8 2.9
5月	ごはん	牛乳	今日はカルシウムアップ献立です。(ひじき・油揚げ) 照り焼きハンバーグ ひじきの炒め煮 バランス汁	とりにく ぶたにく あぶらあげ さつまあげ	牛乳 わかめ ひじき	●にんじん いんげん	たまねぎ ●ねぎ こんにやく	●ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら バター	626 23.8 3.1
6火	ミルクパン	牛乳	のり塩ポテト 三色サラダ ベーコンと野菜のスープ	ベーコン	牛乳 あおのり	●にんじん	たまねぎ コーン ●キャベツ だいこん きゅうり	パン じゃがいも	ドレッシング	622 18.0 2.7
7水	ごはん	牛乳	みそだれ焼肉丼 わかめスープ ◆はるか	ぶたにく かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	たまねぎ もやし ねぎ にんにく はるか	●ごはん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	638 26.6 2.8
8木	コッペパン いちごジャム	牛乳	8がつく日はかみかみデーです。よくかんで食べましょう。(ごぼう) パンにジャムをぬってたべよう。 オムレツのトマトソースがけ (▲チキンナゲット) コーンポタージュ ごぼうサラダ	オムレツ ベーコン	牛乳	●にんじん トマト	にんにく たまねぎ コーン ごぼう ●キャベツ きゅうり もやし りんご	パン さとう	あぶら バター リンエックマヨネーズ	627 21.5 3.2
9金	ごはん	牛乳	ハヤシライス キャベツのサラダ	ぶたにく	牛乳 生クリーム	●にんじん トマト パプリカ	にんにく たまねぎ ●キャベツ グリンピース	●ごはん さとう	あぶら ドレッシング	621 17.2 2.5
13火	ゆでうどん ☆パックめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(1年~4年 1個 5年~2個) きつねうどんの汁 磯和え	ちくわ とりにく なると あぶらあげ	牛乳 あおのり のり	●にんじん ほうれん草	●しいたけ ●ねぎ もやし	うどん さとう	あぶら	613 26.5 3.5
14水	ごはん	牛乳	鮭の塩焼き ほうれん草のみそ汁 肉じゃが	さけ とうふ あぶらあげ ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	もやし たまねぎ しらたき	●ごはん じゃがいも さとう	あぶら	617 29.0 2.5
15木	ココア揚げパン	牛乳	今日は茨川中学校3年生のリクエスト給食です ソーセージステーキ ポトフ ツナサラダ	ソーセージ ウインナー ツナ	牛乳	にんじん パプリカ	しめじ だいこん たまねぎ ●キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	695 26.8 3.4
16金	ごはん	牛乳	今日は長野県の郷土料理です。(山賊焼き) 山賊焼き なめこ汁 香味漬け	とりにく とうふ	牛乳	にんじん	にんにく しょうが だいこん えのき なめこ ●ねぎ ●キャベツ きゅうり	●ごはん でんぷん	あぶら	615 24.5 2.0
19月	麦ごはん	ジョア (フレーン)	ひき肉カレー ブロッコリーのサラダ パンにジャムをぬってたべよう。	とりにく	ジョア	●にんじん ブロッコリー パプリカ	にんにく たまねぎ キャベツ りんご	●むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	640 21.5 2.5
20火	食パン ブルーベリージャム	牛乳	チキンのチーズ焼き トマトスープ ヘルシーサラダ	とりにく ベーコン	牛乳	●にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ ●キャベツ こんにやく きゅうり グリンピース	パン さとう じゃがいも	ドレッシング	617 27.7 3.0
21水	ごはん	牛乳	焼き餃子(2個) マーボー豆腐 もやしと小松菜の塩ナムル	ぶたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん ごまつな にら	しょうが にんにく ただのこ ●ねぎ もやし きゅうり	●ごはん さとう でんぷん	ごまあぶら ドレッシング	646 24.7 2.3
22木	ロールパン	オレンジ ジュース	今日はカルシウムアップ献立です。(牛乳・花野菜) コロケソースがけ 花野菜のサラダ クリームシチュー	とりにく	牛乳	●にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ カリフラワー グリンピース	パン じゃがいも パンこ	あぶら ドレッシング	657 16.5 2.7
26月	ごはん	牛乳	さばのスタミナ焼き もやしのみそ汁 厚揚げのそぼろ煮	さば あぶらあげ とりにく あつあげ	牛乳	●にんじん	もやし たまねぎ こんにやく ただのこ ●ねぎ	●ごはん さとう でんぷん	あぶら	661 25.5 2.2
27火	ラーメン ☆パックめん	牛乳	しぶせんシューマイ(2個) 春雨サラダ しょうゆラーメンスープ	ぶたにく ハム なると	牛乳 わかめ	●にんじん	にんにく もやし ●ねぎ きゅうり キャベツ メンマ	ちゅうかめん ほるきめ でんぷん	あぶら リンエックマヨネーズ	627 23.3 4.3
28水	ごはん	牛乳	今日はカルシウムアップ献立です。よくかんで食べましょう。(れんこん・ごぼう) あじのねぎソースがけ こしね汁 れんこんのきんぴら	あじ ぶたにく とうふ あぶらあげ さつまあげ	牛乳	●にんじん いんげん	しょうが ●ねぎ ごぼう だいこん こんにやく れんこん ●しいたけ	●ごはん さとう さといも	あぶら ごまあぶら ごま	620 27.5 3.7
29木	チョコチップパン	牛乳	アンサンブルエッグ(▲たこナゲット) 鶏ボールスープ カラフルサラダ	オムレツ とりにく	牛乳	●にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ しめじ ●キャベツ きゅうり	パン	ドレッシング	608 22.0 3.0

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつかます。

学校給食摂取基準値 熱量：650kcal たんぱく質：21~33g 食塩：2.0g未満

●は茨川産を使う予定です。 太字の野菜はしぶせんです。

☆は業者配送です。 ※材料の都合で献立が変わることがあります。

魚の骨には気をつけましょうのマークです。

茨川市産のお米はおいしいよ!



携帯で二次元コードにアクセス!

毎日3時過ぎから、給食写真や

コメントが見られます。



2月から茨川産のお米です。フレンド米で配合は
コシヒカリ65% ひとめぼれ35%です。