



# 2月 こんだて表(小学生)



令和5年度 茨川市北部学校給食共同調理場

日	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) 熱やかになる		総量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	行事食 ~節分献立~ わかめごはん	牛乳	いわしの生煮 干草和え けんちん汁 福豆	あぶらあげ とりにく いわし とうふ ちくわ だいず	牛乳 わかめ	ほうれんそう ●にんじん	もやし ●キャベツ だいこん ●しいたけ ●ねぎ こんにゃく しょうが	●ごはん さとう さといも	ごまあぶら	624 29.4 2.3
2金	背割れコッパン	シヨア (ブルーベリー)	ロングワインナーソースかけ さっぱりサラダ パンフキンポタージュ	ワインナー ベーコン	シヨア 牛乳	あかピーマン ●にんじん かぼちゃ ハセリ	●キャベツ きゅうり カリフラワー キピーマン たまねぎ	パン さとう	ドレッシング	577 20.6 2.5
5月	バックうどん	牛乳	枝豆フリッター(2個) キャベツのごま和え 五目うどんの汁	とりにく あぶらあげ なると	牛乳	●にんじん	●キャベツ もやし しいたけ だいこん えのきたけ しめじ はくさい ●ねぎ こんにゃく えだまめ	うどん さとう ごまぎこ	ごま	606 28.9 2.3
6火	ごはん	牛乳	しぶせんしゅうまい(2個) 豚キムチ 大根の中華スープ	ぶたにく とうふ なると	牛乳 わかめ	ピーマン ●にんじん	しょうが にんにく たまねぎ もやし ●キャベツ ●ねぎ はくさいキムチ だいこん はくさい	●ごはん さとう しゅうまいのかわ	あぶら	618 26.7 2.6
7水	シュガー揚げパン	牛乳	ポテトサラダ ABCスープ ☆ヨーグルト	ツナ ワインナー とりにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん いんげん	●キャベツ きゅうり たまねぎ コーン だいこん はくさい	パン さとう じゃがいも マカロニ	あげあぶら ドレッシング マヨネーズ	651 24.7 1.9
8木	ごはん	牛乳	厚焼き卵(▲焼きかまチーズ) かみなりこんにゃく 鶏ちゃんこ汁	たまご とりにく ちくわ とうふ かつおぶし あぶらあげ	牛乳	●にんじん いんげん にら	ごぼう たまねぎ だいこん しょうが しめじ はくさい ●ねぎ こんにゃく	●ごはん さとう	ごまあぶら	623 25.5 2.4
9金	チョコチップパン	牛乳	コーングラタン ツナサラダ トマトスープ	ツナ ベーコン	牛乳	●にんじん ブロッコリー トマト ハセリ	●キャベツ たまねぎ だいこん コーン	パン じゃがいも	ドレッシング	651 19.3 2.4
13火	行事食 ~京都府の郷土料理~ ごはん	牛乳	鶏の照り焼き だいたん ゆばのみそ汁	とりにく あぶらあげ ゆば	牛乳	●にんじん いんげん きょうな	だいこん たまねぎ えのきたけ ●ねぎ こんにゃく	●ごはん さとう さといも		628 25.1 2.1
14水	ソフトフランスパン	牛乳	ハンバーグソースかけ コールスローサラダ ブラウンシチュー	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	●キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ グリンピース	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	615 26.3 2.5
15木	ごはん	牛乳	さばの文化干し 厚揚げのなぼろ煮 なめこ汁	さば とりにく あつあげ	牛乳	●にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ だいこん なめこ はくさい ●ねぎ しょうが こんにゃく	●ごはん さとう	あぶら	641 25.1 2.4
16金	バックラーメン	コーヒー牛乳	肉まん 春雨サラダ 豚骨ラーメンスープ	ぶたにく ハム なると	コーヒー牛乳	●にんじん チンゲンサイ	もやし ●キャベツ にんにく たまねぎ メンマ ●ねぎ	ちゅうかめん はるさめ ごまぎこ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	606 21.1 2.8
19月	行事食 ~受験応援献立~ ごはん	牛乳	ソースカツ おかか和え ふるさと汁	ぶたにく かつおぶし とうふ あぶらあげ	牛乳	●にんじん ほうれんそう	はくさい もやし だいこん ●ねぎ ●しいたけ こんにゃく	●ごはん さとう パンこ	あげあぶら	590 21.2 2.2
20火	ごはん	牛乳	さわらの西京焼き 肉じゃが 豆腐のすまし汁 いよかんゼリー	さわら ぶたにく とうふ	牛乳	●にんじん ごまつな	たまねぎ えだまめ だいこん しめじ ●ねぎ こんにゃく	●ごはん さとう じゃがいも いよかんゼリー	あぶら	626 26.4 1.9
21水	食パン (いちごジャム)	牛乳	スペイン風オムレツ(▲チキンのチーズ焼き) ごぼうサラダ 白菜のスープ	たまご かつおぶし ワインナー とりにく	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	●キャベツ えだまめ ごぼう たまねぎ だいこん コーン はくさい	パン じゃがいも いちごジャム	ドレッシング	597 22.0 2.3
22木	ごはん	牛乳	棒餃子 韓国風焼き肉 トッポキスープ	とりにく ぶたにく とうふ なると	牛乳	●にんじん にら チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しめじ もやし だいこん しいたけ ●ねぎ キャベツ	●ごはん さとう トッポキ ぎょうざのかわ	ごまあぶら ごま	653 27.9 2.0
26月	麦ごはん	牛乳	フルーツボンチ 冬野菜カレー キャンディーチーズ(2個)	とりにく	牛乳 チーズ	●にんじん トマト	みかん パイン にんにく ごぼう たまねぎ だいこん れんこん	●ごはん むぎ じゃがいも ぶどうゼリー ナタデココ	あぶら	686 22.7 2.1
27火	ごはん (野菜ふりかけ)	牛乳	鶏の唐揚げ(2個) 切り干し大根のサラダ きのこ汁	とりにく あぶらあげ	牛乳	●にんじん	しょうが にんにく だいこん ●しいたけ ●キャベツ ●しいたけ しめじ えのきたけ はくさい ●ねぎ	●ごはん でんふん	あげあぶら ドレッシング	649 30.7 2.2
28水	スパゲッティー	牛乳	イタリアンサラダ ミートソース チョコクレープ	ぶたにく だいず	牛乳	にんじん トマト ピーマン ハセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ しめじ ●キャベツ きゅうり コーン	スパゲッティー さとう チョコクレープ	あぶら ドレッシング	698 26.5 22.9 1.9
29木	ごはん	牛乳	かに玉(▲コーンシュウマイ) 回鍋肉	たまご かに ぶたにく なると とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン ●にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ もやし しめじ ●キャベツ ●ねぎ えのきたけ	●ごはん さとう でんふん	あぶら ごまあぶら	613 26.9 2.3

●は茨川産を使用予定です。 ☆は業者配送です。  
▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつきます。  
※材料の都合で献立が変わることがあります。○今月のお米は茨川市産を使用する予定です。

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