



2月 こんだて表(小学校)



令和5年度 茨川市東部学校給食共同調理場

日・曜日	主食	のみ物	おかず・その他	体をつくるもとになる食品 <small>たんぱく質</small>		体の調子を整えるもとになる食品 <small>ビタミン類</small>		エネルギーのもとになる食品 <small>炭水化物</small>		ねつりよう 熱量(kcal) たんぱく質(g) しょ糖(g) 食塩(g)	
				たんぱく質	無機質	ビタミン類	炭水化物	脂質			
1木	とふのこそぼろ丼 (さくらごはん)	牛乳	とふのこそぼろ丼の具 いななじる 田舎汁 ◆国産オレンジ	ふたにく こうやとうふ とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが えだまめ だいこん オレンジ	たまねぎ こぼろ ねぎ	●ごはん さとう じゃがいも	あぶら	625 24.5 2.4
2金	ごはん	牛乳	節分にちなんだ献立です。 イワシのかば焼き 黄金煮 けんちん汁	いわし ふたにく あつあげ とうふ かまぼこ ちくわ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ こぼろ だいこん こんにゃく ねぎ	●ごはん でんぷん さとう じゃがいも さといも	あげあぶら あぶら	658 25.6 2.1	
5月	ロールパン	牛乳	ほうれん草卵ロール(▲ウィンナー) キャベツサラダ ポークビーンズ	たまご ふたにく レバー だいず	牛乳	れんこん にんじん ピーマン トマト	きゅうり コーン ●きゃべつ にんにく エリンギ	パン じゃがいも	あぶら	645 27.6 2.3	
6火	カレーライス むぎ(麦ごはん)	牛乳	かむかむ海藻サラダ ふるさとカレー	ハム とりにく	牛乳 わかめ ごんぶ	ブロッコリー にんじん	きゅうり しょうが だいこん ●きゃべつ	にんにく たまねぎ ●きゃべつ	●むぎごはん じゃがいも でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	637 24.3 2.5
7水	食パン ミルク入りチョコクリーム	牛乳	とりにく 鶏肉のバジルソース コーンサラダ いかボールスープ	とりにく いか	牛乳	バジル ブロッコリー にんじん こまつな	にんにく きゅうり コーン たまねぎ ●きゃべつ	パン でんぷん	ドレッシング チョコクリーム	600 29.1 2.5	
8木	あんかけうどん ☆バックうどん	牛乳	FMきんぴら肉団子(1~4年1ヶ 5年以上2ヶ) ツナサラダ あんかけうどんの汁 ☆ヨーグルト	とりにく ふたにく ツナ かつおぶし なると さつまあげ あぶらあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ごぼろ たまねぎ きゃべつ しいたけ しめじ はくさい	うどん さとう でんぷん		636 29.3 2.3	
9金	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 じゃがいものそぼろ煮 もやしと油あげのみそ汁	にしん ふたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく もやし えのきたけ	●ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	651 26.5 2.2	
13火	キムチチャーハン (さくらごはん)	牛乳	キムチチャーハンの具 トックスープ こめこ 米粉のガトージョコラ	ふたにく とりにく とうふ	牛乳	にんじん	しょうが はくさい ねぎ たまねぎ	●ごはん さとう とつく ガトージョコラ	こまあぶら こま	667 23.3 2.9	
14水	みそラーメン ☆バックラーメン	牛乳	北橋中学校 3年3組のリクエスト給食です。 小籠包(1~4年1ヶ 5年以上2ヶ)(▲FM野菜のチヂミ) もやしと小松菜のサラダ みそラーメンスープ ミニぶどうゼリー	ふたにく とりにく なると	牛乳 わかめ	こまつな にんじん にら	たまねぎ しょうが メンマ ●きゃべつ	ラーメン こむぎこ ゼリー	あぶら	612 25.5 2.9	
15木	ごはん	牛乳	山口県の郷土料理 「大平」です。 豆腐ハンバーグおろしソース じゃがいもの生妻煮 大平	とりにく とうふ ふたにく あつあげ	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん しょうが れんこん こんにゃく ねぎ	●ごはん じゃがいも さとう さといも	あぶら	641 28.3 2.5	
16金	ココア揚げパン	牛乳	赤城南中学校 3年A組・北橋中学校 3年1組のリクエスト給食です。 ブロッコリーサラダ ミネストローネ ☆ヨーグルト	ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ブロッコリー にんじん トマト	きゅうり にんにく たまねぎ ●きゃべつ	パン グラニュー じゃがいも さとう	あげあぶら ココア ドレッシング	620 21.8 2.1	
19月	ブランコッパ	牛乳	チキンのオレンジソース ひよこ豆と大豆のサラダ こめこ 米粉のマカロニスープ	とりにく だいず ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん パプリカ	きゅうり たまねぎ	パン マールドゾ でんぷん ひよこめ じゃがいも トッポキ	ドレッシング	668 30.0 2.4	
20火	ごはん	牛乳	受験生 応援献立です。さばのカレー焼き:受カレー 昆布:よろこぶ いももち:粘り強く 意味を込めて献立を考えました。 さばの塩糍カレー焼き きざみ昆布の煮物 いももち汁	さば あぶらあげ とりにく	牛乳 ごんぶ	にんじん	れんこん こんにゃく ごぼろ だいこん しいたけ ねぎ	●ごはん さとう じゃがいも いももち	あぶら	638 23.5 2.5	
21水	まる 丸パン横切り	牛乳	キャベツと大豆のソースメンチ コールスローサラダ 豆乳クラムチャウダー	とりにく ふたにく だいず ベーコン あさり とうりゅう	牛乳	にんじん	●きゃべつ たまねぎ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも でんぷん	ドレッシング あぶら	648 24.6 3.0	
22木	ハヤシライス むぎ(麦ごはん)	ジョア ブレーション	大根サラダ ハヤシソース	ハム ふたにく	ジョア	にんじん トマト	だいこん きゅうり にんにく たまねぎ マッシュルーム	●むぎごはん でんぷん こめこ	ドレッシング あぶら	626 23.0 2.4	
26月	せわ 背割りコッパパン	牛乳 ミルク	ホットドッグハンバーグ イタリアンサラダ ポトフ	とりにく ふたにく ベーコン ウィンナー	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり コーン もやし しめじ ●きゃべつ	パン さとう じゃがいも ミルク	あぶら オリーブ ドレッシング	623 26.8 2.5	
27火	ごはん	牛乳	岡山県の郷土料理 「にあいざい」です。 ホキの味噌フライ(▲マスの西京焼き) にあいざい 豚汁	ホキ ちくわ あぶらあげ ふたにく とうふ	牛乳 にほし	にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ ごぼろ	●ごはん パンこ こむぎこ さとう じゃがいも	あげあぶら あぶら	644 27.4 1.8	
28水	こめっこばん	牛乳	FM野菜グラタン ヘルシーサラダ ブラウンシチュー	とうりゅう おから ふたにく	牛乳 わかめ	にんじん れんこん ブロッコリー トマト	たまねぎ コーン きゅうり こんにゃく にんにく マッシュルーム	パン じゃがいも さとう でんぷん こめこ	あぶら	674 23.9 2.6	
29木	ごはん	牛乳	津久田小学校 6年生が考えた献立です。 しぶせん焼売(2ヶ)(▲白木の葉揚げ) はるさめ 春雨サラダ 津久田っ子マーボー豆腐	ふたにく ハム とうふ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ きゅうり もやし しょうが たけのこ だいこん ねぎ	●ごはん パンこ こむぎこ はるさめ さとう でんぷん	こまあぶら あぶら	689 27.2 2.7	

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつかます。●は茨川産を使用する予定です。

▲は、小麦・乳・卵対応食です。 FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。

学校給食摂取基準 熱量：650kcal たんぱく質：2.1g～3.3g 食塩：2.0g未満

※ 材料の都合により献立が変更になることがあります。