



2月 こんだて表 (中学校)



令和6年度 浜川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず・その他	〔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・食物繊維	炭水化物	脂肪	
3月	今日は節分の行事食です (いわし・福豆)									
	わかめごはん	牛乳	いわしの生姜煮 キャベ豚汁 ほうれん草のごまあえ 福豆	いわし ふたにく だいす	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	しょうが たまねぎ キャベツ もやし	ごはん さとう	ごま	744 30.0 3.7
★ ラッキー にんじん	4火	トマトクリーム パスタ	牛乳	ウイナーと野菜のスープ ガトーショコラ	ベーコン ウイナー	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ コーン ●キャベツ	スバグティ じゃがいも	あぶら	696 25.0 3.1
5水	今日はカルシウムアップ献立です (切干大根)									
	ごはん	牛乳	甘酢肉団子(3個) 切干大根のサラダ かきたま汁 (▲すまし汁)	ふたにく とりにく どうふ たまご ツナ	牛乳	にんじん にら	しいたけ きゅうり だいこん もやし	ごはん でんぶん	ドレッシング	750 25.1 2.4
6木	今日は浜川中学校のリクエスト給食です									
	きなこ揚げパン	牛乳	ソーセージステーキ ABCスープ チーズサラダ	ソーセージ きなこ ウイナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ コーン ●キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	767 31.0 4.2
7金	ごはん	牛乳	ガパオライスの具 春雨スープ ☆ヨーグルト	とりにく だいす	牛乳 ヨーグルト	パプリカ ピーマン にんじん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ もやし ●キャベツ	ごはん さとう でんぶん はるさめ	あぶら	806 32.0 2.9
10月	今日は愛知県の郷土料理です (きしめん・煮味噌)									
	ごはん	牛乳	赤魚白醬油焼き きしめん 煮味噌	あかうお とりにく あぶらあげ あつあげ ちくわ ふたにく	牛乳	にんじん こまつな いんげん	だいこん ●しいたけ ●ねぎ こんにゃく	ごはん きしめん さといも さとう	あぶら	783 33.8 3.1
12水	丸パン横切り	牛乳	パンにチキンをはさんでたべよう クリスピーチキン キャベツスープ じゃがいものバター煮	とりにく ベーコン ウイナー	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ コーン ●キャベツ にんにく	パン じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	747 30.0 4.0
13木	うどん ☆パックめん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ(2個) きつねうどんの汁 白菜のあさづけ	ちくわ とりにく なると あぶらあげ	牛乳 あおのり	にんじん	しいたけ ●ねぎ はくさい きゅうり	うどん こむぎこ	あぶら	803 32.5 4.7
14金	ごはん	牛乳	焼き餃子(2個) 五目豆腐 もやしときゅうりの塩ナムル	とりにく ふたにく どうふ	牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく だけのこ ●しいたけ ●ねぎ もやし きゅうり コーン	ごはん さとう でんぶん こむぎこ	あぶら ドレッシング	752 26.8 2.4
17月	ごはん	牛乳	スタミナ炒め丼 わかめスープ ◆オレンジ	ふたにく どうふ	牛乳 わかめ	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい ●ねぎ オレンジ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	768 29.1 3.5
18火	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 (豆)									
	ココアパン	ジョア (ブレーン)	チキンナゲット(2個) ポトフ まめまめサラダ	とりにく ウイナー だいす	ジョア	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ ●キャベツ えだまめ コーン きゅうり	パン じゃがいも	ドレッシング	757 30.1 3.0
19水	★受験に勝つ(げんかつぎ) 献立★~豚カツ~									
	麦ごはん	牛乳	豚カツ ひき肉のカレー ヘルシーサラダ	ふたにく とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ りんご こんにゃく きゅうり	むぎごはん じゃがいも パンこ	あぶら	827 25.6 3.3
20木	食パン りんごジャム	牛乳	パンにジャムをぬってたべよう。 オムレツデミソースがけ(▲ウイナー) ミネストローネ ポテトサラダ	たまご ベーコン	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ にんにく グリーンピース キャベツ きゅうり	パン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	782 24.7 3.9
21金	ごはん	牛乳	にしんの甘露煮 すいとん もやしと小松菜のあえもの	にしん とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな パプリカ	ごぼう だいこん ●ねぎ もやし	ごはん すいとん さとう	あぶら こまあぶら	774 27.1 3.3
25火	今日はカルシウムアップ献立です (牛乳)									
	ロールパン	ジョア (ストロベ リー)	カレーロール 白菜ベーコンシチュー カラフルサラダ	ふたにく ベーコン	ジョア 牛乳	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ しめじ はくさい きゅうり グリーンピース コーン	パン こむぎこ	あぶら ドレッシング	753 23.5 3.6
26水	ごはん	牛乳	厚焼きたまご(▲いか照り焼き) 鶏団子汁 ツナじゃが	たまご どうふ ツナ とりにく ふたにく	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん ●ねぎ たまねぎ しらたき えだまめ	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	755 25.7 2.9
27木	ラーメン ☆パックめん	牛乳	しぶせんシューマイ(2個) とんこつラーメンスープ 三色サラダ	ふたにく ハム なると	牛乳	にんじん にら	たまねぎ コーン もやし だいこん きゅうり	ちゅうかめん でんぶん こむぎこ	あぶら こま こまあぶら ドレッシング	751 26.2 4.8
28金	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 (れんこん・ごぼう)									
	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソース なめこ汁 五目きんぴら	とりにく ふたにく どうふ さつまあげ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん なめこ ●ねぎ ごぼう れんこん こんにゃく	ごはん でんぶん じゃがいも さとう	あぶら こまあぶら ごま	788 29.0 3.2

▲はアレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつきます。

●は浜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。

※栄養価は八訂成分表で計算しています

※材料の都合で献立が変わることがあります。

さかなの骨にきをつけましょうのマークです



献立写真



しあわせマイルキーン給食レシピ

