



2月 こんだて表(中学生)



令和6年度 浜川市北部学校給食共同調理場

	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) 炭水化物(g)	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪		
3月	行事食 ～節分～										
	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 切り干し大根の含め煮 節分けんちん汁	2月2日は節分です。 節分には、いわしを 食べる風習がありま す。	いわし あぶらあげ とりにく とうふ だいず ちくわ	牛乳	にんじん いんげん	だいこん ごぼう ●ねぎ しょうが こんにゃく	ごはん さとう さといも	あぶら こまあぶら	778 32.2 2.4
4火	ごはん	牛乳	焼きかまチーズ 五目豆腐 フルーツポンチ		すりみ ぶたにく とうふ なると	牛乳 チーズ	にんじん にら	たまねぎ たけのこ もやし はくさい ●ねぎ しょうが にんにく しいたけ パイン みかん	ごはん でんぷん ゼリー ナタデココ	あぶら こまあぶら	770 28.3 2.2
5水	ココア揚げパン	牛乳	ブロッコリーサラダ クリームシチュー		ツナ とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	●キャベツ たまねぎ コーン はくさい	パン さとう じゃがいも マカロニ	あげあぶら あぶら ドレッシング	744 29.4 3.0
6木	ごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き 肉じゃが たまごスープ (▲たまご抜きスープ)		あかうお ぶたにく とうふ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ ●ねぎ しいたけ えのきたけ こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	739 32.7 2.1
7金	世界の料理 ～アメリカ～										
	ミルクパン	牛乳	ハッシュドポテト チリコンカン チキンスープ	チリコンカンは、ひき 肉や豆、トマトなどを 煮込んだスパイシーな 料理です。	ぶたにく だいず とりにく	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ もやし ●キャベツ にんにく	パン さとう じゃがいも	あぶら	774 33.0 2.9
10月	ごはん	牛乳	ドライカレー 大根とウィンナーのスープ ミニアセロラゼリー		ぶたにく だいず ウィンナー	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ コーン もやし だいこん はくさい しょうが にんにく えのきたけ	ごはん ゼリー	あぶら	832 27.0 2.9
12水	丸パン横切り	牛乳	ソーセージステーキ ポテトサラダ ABCスープ		ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	コーン ●キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら マヨネーズ ドレッシング	792 28.8 3.0
13木	ごはん	牛乳	しぶせんしゅうまい (2個) スタミナ丼の具 キムチスープ	一部の農産を使 わないで栽培し た浜川市産の玉 ねぎと小麦粉を 使ったしゅうま いです。	ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん ピーマン にら	たまねぎ しめじ ごぼう だいこん もやし ●ねぎ はくさい しょうが しいたけ こんにゃく にんにく はくさいキムチ	ごはん しゅうまいのかわ さとう パンこ	こまあぶら こま	773 31.1 2.7
14金	～大分県の郷土料理～										
	バックうどん	牛乳	とり天 青梗菜のおかかマヨ和え けんちゃんうどん汁	けんちゃん、国 東市の郷土料理で 根菜をふんだんに つかっています。	とりにく ぶたにく かつおぶし ツナ あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	●キャベツ もやし たまねぎ ごぼう だいこん ●ねぎ ●しいたけ こんにゃく	うどん でんぷんこ さといも	あげあぶら あぶら マヨネーズ	810 36.3 3.3
17月	ごはん	牛乳	きらきらサラダ ハヤシソース ☆ヨーグルト		ぶたにく	牛乳 かんてん ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ ●キャベツ グリーンピース コーン しめじ	ごはん	あぶら ドレッシング	814 26.4 3.2
18火	～受験応援献立～										
	ごはん	牛乳	ソースカツ 浅漬け なめこのみそ汁		ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな	はくさい だいこん たまねぎ もやし ●ねぎ なめこ	ごはん さとう パンこ	あげあぶら	748 24.0 2.8
19水	ロールパン	ジョア	ハーブチキン こんにゃくサラダ かぼちゃポタージュ		とりにく ベーコン	ジョア クリーム 牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ パセリ	●キャベツ コーン たまねぎ にんにく こんにゃく	パン	あぶら ドレッシング	894 32.7 3.1
20木	ごはん	牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ (3個) 和風サラダ 鶏つみれ汁		あつあげ とりにく だいず かつおぶし ツナ ちくわ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ●ねぎ ●キャベツ きゅうり もやし だいこん しょうが しめじ はくさい	ごはん さとう でんぷん パンこ	あぶら	748 28.6 2.6
21金	ツイストロール	牛乳	ハムチーズピカタ (▲チキンナゲット) 海藻サラダ トマトスープ		ハム たまご とりにく	牛乳 かいそう チーズ	にんじん ブロッコリー トマト パセリ	●キャベツ たまねぎ だいこん えだまめ にんにく	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	775 29.8 3.2
25火	ごはん	牛乳	和風おろしハンバーグ ゆかり和え 具だくさんみそ汁		ぶたにく とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん ●キャベツ はくさい たまねぎ ●ねぎ えのきたけ	ごはん さといも	あぶら	747 28.0 2.6
26水	黒パン	牛乳	カレーロール 春雨マヨ和え ワンタンスープ		ぶたにく なると	牛乳	にんじん にら	●キャベツ たまねぎ きゅうり もやし はくさい ねぎ しょうが しいたけ	パン じゃがいも こむぎこ はるさめ ワンタンのかわ	あげあぶら マヨネーズ ドレッシング	768 24.4 3.2
27木	ごはん	牛乳	だし入り卵焼き (▲さばの文化干し) きんぴら 豚汁		たまご きつまあげ ぶたにく とうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう だいこん ●ねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも	あぶら こま	771 28.8 2.6
28金	バックラーメン	牛乳	ピザまん 棒々鶏サラダ 醤油ラーメンスープ		とりにく ぶたにく なると	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	●キャベツ きゅうり もやし たまねぎ ●ねぎ にんにく メンマ	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	748 29.3 3.8

●は浜川産を使う予定です。 ☆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かます。
※材料の都合で献立が変わることがあります。

※栄養価は八訂成分表で計算しています。

は中学3年生リクエストメニューです。