

2023年

## 2月 学校給食 予定献立表

日曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質 (g)
1 水	★牛乳	★牛乳				904	29.5
	カレー南蛮 (★地粉うどん) (汁)	鶏肉 油揚げ	玉葱 長葱 人参	★地粉うどん	南蛮カレールウ だし(鰹節・昆布)		
	ちぢみ		小葱	サラダ油 三温糖			
	野菜の味噌マヨ和え ★ゆずゼリー		れんこん ブロccoli 人参 コーン	ちぢみ 揚げ油 三温糖 ごま油 ごま	赤みそ マヨネーズ風味調味料 ★ゆずゼリー		
2 木	★牛乳	★牛乳				870	25.5
	中華丼 (麦ご飯) (具)	豚肉	玉葱 白菜 人参 生姜 チンゲン菜 たけのこ きくらげ	米 麦	オイスターソース		
	春巻き			ごま油 でん粉			
	小松菜ともやしのナムル		もやし 小松菜 にんにく	春巻き 揚げ油	一味唐辛子		
3 金	★牛乳	★牛乳				710	26.5
	手巻き 寿司 (具/★ツナマヨ) (具/卵焼き) (具/きゅうり) (具/かんぴょうの煮物)	★のり ★ツナマヨ 卵焼き		米 三温糖			
	いわしのつみれ汁	つみれ 豆腐	かんぴょう 干し椎茸		だし(鰹節・昆布)		
	★黒糖福豆	★福豆	白菜 人参 長葱 えのき茸				
6 月	★牛乳	★牛乳				721	23.8
	★フラワーロール			★フラワーロール			
	ポロニアソーセージカツ	ソーセージカツ		揚げ油	中濃ソース		
	海藻サラダ	海藻ミックス	もやし 大根 きゅうり コーン	ごま油 三温糖 ごま			
ミネストローネ	ベーコン 金時豆 手亡豆 枝豆 大豆	キャベツ 玉葱 人参 セロリ パセリ トマト缶 トマトペースト	じゃが芋 オリーブ油 三温糖	ガラボン(豚骨) ローリエパウダー			
7 火	★牛乳	★牛乳				900	33.0
	ご飯			米			
	鶏の甘酢あんかけ	鶏肉	長葱 生姜	小麦粉 米粉 揚げ油 三温糖 ごま油			
	ゆかり和え		キャベツ きゅうり 人参		ゆかり		
豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 わかめ 油揚げ	長葱		赤みそ 白みそ だし(鰹節・昆布)			
8 水	★牛乳	★牛乳				770	26.9
	ピビンバ (肉入りご飯) (野菜のナムル)	牛肉	にんにく 生姜 もやし 大根 人参 ほうれん草	米 麦 三温糖 ごま油 三温糖 ごま油 ごま ラー油	トウバンジャン		
	かぼちゃと大豆の甘辛揚げ	大豆	かぼちゃ	揚げ油 三温糖			
	肉団子スープ	肉団子	白菜 長葱 小松菜 人参 きくらげ	ごま油	ガラボン(豚骨)		
9 木	★牛乳	★牛乳				814	37.3
	ご飯(地場産米)			米			
	魚と豆腐のチリソース	ほき(でん粉付き) 豆腐	玉葱 にんにく 生姜 グリビース	揚げ油 ごま油 三温糖	マトリヤフ トマトソース		
	パンパンジー	鶏卵みそ漬	もやし きゅうり ピーマン		ドレッシング		
いよかん		いよかん					
10 金	★牛乳	★牛乳				743	31.4
	★プリオッシュ			★プリオッシュ			
	手作りグラタン	鶏肉 牛乳 チーズ	玉葱 グリンピース マッシュルーム	マカロニ サラダ油 バター 小麦粉			
	かき玉スープ	ベーコン 卵	玉葱 ほうれん草 人参 えのき茸	サラダ油 でん粉	ガラボン(豚骨)		
★ヨーグルト	★ヨーグルト						
13 月	★牛乳	★牛乳				844	31.3
	ご飯			米			
	チキンみそカツ	鶏肉	玉葱 にんにく 生姜 グリビース	小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖	京桜みそ		
	なめ茸和え		キャベツ 小松菜 もやし えのき茸	三温糖			
だまこ汁	鶏肉	大根 人参 小松菜 しめじ	だまこもち	だし(鰹節・昆布)			
14 火	★牛乳	★牛乳				921	30.3
	ピーンズ カレー (★ナン ルウ)	豚肉 大豆 大豆ミート	玉葱 にんにく 生姜 トマト缶 ソテーオニオン	★ナン	カレー粉 カレールウ		
	ハートのミートコロッケ			サラダ油 小麦粉	中濃ソース		
	大根とブロッコリーのサラダ		大根 ブロccoli きゅうり 人参 コーン レモン果汁	コロッケ 揚げ油	マヨネーズ風味調味料		
★米粉のチョコカップケーキ			オリーブ油 三温糖	★チョコカップケーキ			

日曜日	献立名	[1,2群] 体を作る食品	[3,4群] 体の調子を整える食品	[5,6群] エネルギーとなる食品	[その他] 調味料等	エネルギー	蛋白質(g)
15 水	★牛乳 (★中華麺) 広東麺 (汁) きびなごのサクサク揚げ 茎わかめのナムル でこぼん	★牛乳 豚肉 きびなごフライ 茎わかめ	玉葱 小松菜 人参 長葱 生姜 たけのこ きくらげ もやし きゅうり えのき草 にんにく でこぼん	★中華麺 ごま油 でん粉 揚げ油 ごま油 三温糖 ごま	ガラボン(豚骨) オイスターソース 一味唐辛子	791	34.0
16 木	★牛乳 (麦ご飯) 三色そぼろ丼 (肉そぼろ) (炒り卵とほうれん草) かぶときゅうりのピリ辛和え さつま汁	★牛乳 鶏肉 大豆ミート 炒り卵 鶏肉	生姜 ほうれん草 きゅうり かぶ にんにく 大根 人参 長葱	米 麦 サラダ油 三温糖 サラダ油 三温糖 ごま ごま油 さつま芋 こんにゃく サラダ油	トウバンジャン 赤みそ 白みそ だし(鰹節・昆布)	811	35.7
17 金	★牛乳 ご飯 酢豚 わかめスープ ★りんごゼリー	★牛乳 豚肉 わかめ	生姜 にんにく 人参 ピーマン たけのこ 干し椎茸 玉葱 もやし 長葱 小松菜 人参 えのき草 コーン	米 小麦粉 米粉 揚げ油 ごま油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま でん粉	トマトケチャップ ガラボン(豚骨) ★りんごゼリー	797	28.7
20 月	★牛乳 (麦ご飯) 東松山 やきとり丼 (具) ゆず香和え じゃが芋とわかめのみそ汁 いよかん	★牛乳 豚肉 油揚げ わかめ	にんにく 生姜 長葱 大根 きゅうり 人参 ゆず 玉葱 いよかん	米 麦 三温糖 ごま油 ごま 三温糖 ごま じゃが芋 ごま	赤みそ トウバンジャン 赤みそ 白みそ だし(鰹節・昆布)	757	31.6
21 火	★牛乳 (スパゲッティ) サーモクリーム スパゲッティ (ソース) 小松菜とわかめのサラダ 手作りプリン	★牛乳 鮭 牛乳 チーズ わかめ 牛乳	玉葱 ほうれん草 しめじ もやし 小松菜 きゅうり コーン	スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 小麦粉 バター 生クリーム ごま油 三温糖 ごま 生クリーム カラメル	プリンベース	729	29.7
22 水	★牛乳 ご飯 ★納豆(たれ・辛子付き) 筑前煮 はりはり漬け	★牛乳 納豆 鶏肉 凍り豆腐 昆布	人参 たけのこ さやいんげん きゅうり 人参 切干大根	米 こんにゃく 里芋 サラダ油 三温糖 三温糖 ごま		739	36.1
24 金	★牛乳 ご飯 麻婆豆腐 ワンタンスープ いちご	★牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 油揚げ とびうおフライ 豚肉 豆腐	長葱 生姜 にんにく グリーンピース もやし 白菜 にら 長葱 人参 きくらげ いちご	米 ごま油 でん粉 ワンタン皮 ごま油 こんにゃく サラダ油	赤みそ 京桜みそ トウバンジャン オイスターソース ガラボン(豚骨)	738	32.7
27 月	★牛乳 ピザトースト パンプキンポタージュ ひじきのサラダ ★レモンヨーグルト	★牛乳 ベーコン チーズ ベーコン 牛乳 ひじき ★ヨーグルト	ピーマン マッシュルーム コーン かぼちゃペースト ソテーオニオン 玉葱 かぼちゃ 人参 キャベツ きゅうり コーン 人参 レモン果汁 ソテーオニオン	食パン オリーブ油 小麦粉 バター 生クリーム サラダ油 オリーブ油 三温糖	トマトケチャップ ガラボン(豚骨)	833	31.9
28 火	★牛乳 ごぼうとしめじの炊き込みご飯 とびうおフライ ごま和え 豚汁	★牛乳 鶏肉 油揚げ とびうおフライ 豚肉 豆腐	ごぼう 人参 しめじ キャベツ 小松菜 人参 大根 人参 長葱	米 もち米 サラダ油 三温糖 揚げ油 三温糖 ごま こんにゃく サラダ油	だし(昆布) 中濃ソース 白みそ 赤みそ 白みそ だし(鰹節・昆布)	784	34.0
回数	※ 「その他」に含まれる以下の食品については、記載を省略しています					平均	
19	食塩 しょう しょうゆ 穀物酢 本みりん 料理酒(清酒・赤ワイン・白ワイン) 強化米 ※ ★のマークがついているものは、個包装されています。					799	31.0

16日の「三色そぼろ丼」は、保健委員会の生徒が考えてくれました。

風邪をひきやすい季節に有効な、免疫力を上げる食材を使ったレシピを数点考えてくれました。その中の一つを、今月の給食に取り入れました。

免疫力を上げる食材は、肉、魚、乳製品、卵、大豆製品、緑黄色野菜などがあります。

この三色そぼろ丼は、肉、緑黄色野菜、卵、大豆製品が入っているため、免疫力アップにとっても効果的です！  
三色そぼろ丼を食べて冬を乗り切りましょう！

【保健委員による三色そぼろ丼の説明】

