



2022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	火	★牛乳 ご飯 肉じゃが とびうおフライ 葱ぬた	★牛乳 さつま揚げ 豚肉 とびうおフライ かまぼこ わかめ	玉葱 人参 さやいんげん 長葱	米 じゃが芋 白滝 サラダ油 三温糖 サラダ油 三温糖 ごま	だし(鰹節・昆布) 中濃ソース 西京味噌 辛子	869	34.2	
2	水	★牛乳 豚キムチうどん (★地粉うどん) しゅうまい きゅうりとたくあんの和え物 いよかん	★牛乳 豚肉 しゅうまい かじき立田揚げ	白菜キムチ ごぼう 大根 人参 長葱 小松菜 きゅうり たくあん いよかん	★地粉うどん ごま油 ごま ごま油	白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)	826	29.8	
3	木	★牛乳 手巻き寿司 (酢飯) (★手巻きのり) (★しょうゆ) (具/卵焼き) (具/きゅうり) (具/かじき立田揚げ) いわしのつみれ汁	★牛乳 ★のり 卵焼き かじき立田揚げ いわしつみれ 豆腐	きゅうり 白菜 人参 長葱 えのき茸	米 三温糖 サラダ油	だし(鰹節・昆布)	718	29.1	
4	金	★牛乳 ご飯 味噌カツ じゃが芋の香味和え かき玉汁	★牛乳 豚カツ のり 卵 豆腐 わかめ	人参 長葱 小松菜 干し椎茸	米 サラダ油 三温糖 じゃが芋 ごま でん粉	京味噌 だし(鰹節・昆布)	736	27.3	
7	月	★牛乳 さつま芋ご飯 さわらの西京焼き なめ茸和え すいとん	★牛乳 さわらの西京漬け 鰹節 豚肉	キャベツ 小松菜 もやし えのき茸 大根 人参 長葱 小松菜 しめじ	米 もち米 さつま芋 サラダ油 ごま 三温糖 すいとん サラダ油	だし(昆布) 白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)	753	32.9	
8	火	★牛乳 揚げパン (プレーン) (ココア) ビーフシチュー 大根とブロッコリーのサラダ	★牛乳 スキムミルク 牛肉	玉葱 人参 ソテーオニオン マッシュルーム グリルピーズ トマト缶 大根 ブロッコリー きゅうり 人参 コーン レモン果汁	子どもパン サラダ油 グラニュー糖 子どもパン サラダ油 三温糖 じゃが芋 バター 生クリーム サラダ油 オリーブ油 三温糖	ココア テシラソース ハヤシ ガラボン(豚骨) マヨネーズ風味調味料	814	27.8	
9	水	★牛乳 ご飯 ★彩の国納豆(たれ・辛子付き) すき焼き風煮 柚子香和え	★牛乳 ★納豆 牛肉 厚揚げ 莖わかめ	白菜 長葱 しめじ 大根 きゅうり 人参 ゆず	米 白滝 お麩 サラダ油 三温糖 三温糖 ごま		748	32.7	
10	木	★牛乳 中華丼 (麦ご飯) (具) 大学芋 莖わかめのナムル ★抹茶プリン	★牛乳 豚肉 莖わかめ	生姜 白菜 玉葱 人参 たけのこ チンゲン菜 きくらげ もやし きゅうり えのき茸 にんにく	米 麦 ごま油 でん粉 さつま芋 サラダ油 三温糖 ごま ごま油 三温糖 ごま	オイスターソース 一味唐辛子 ★抹茶プリン	792	22.4	
14	月	★牛乳 ミートソース (スパゲッティ) スパゲッティ (ソース) 海藻サラダ (★ドレッシング) 手作りチョコマフィン	★牛乳 豚肉 牛肉 大豆ミート 海藻ミックス 牛乳 卵	玉葱 にんにく ソテーオニオン マッシュルーム トマト缶 もやし 大根 きゅうり コーン	スパゲッティ オリーブ油 オリーブ油	ホットケーキミックス グラニュー糖 バター ココア チョコレート	ハヤシ ドレッシング 中濃ソース 0-リガガー	804	30.8

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 火	★牛乳 わかめご飯 鮭フライ 五目豆 さつま汁	★牛乳 わかめご飯の素 鮭フライ 大豆 昆布 鶏肉		米 麦 サラダ油 こんにゃく 三温糖 さつま芋 こんにゃく サラダ油	中濃ソース 白みそ 赤みそ だし(鰹節・昆布)	800	34.7	
16 水	★牛乳 ご飯 牛肉と厚揚げのピリ辛炒め 中華風玉子スープ いよかん	★牛乳 牛肉 厚揚げ 卵	玉葱 人参 たけのこ にら ピーマン しめじ 生姜 にんにく 長葱 コーン 小松菜 えのき茸 きくらげ いよかん	米 ごま油 三温糖 でん粉 ごま油 でん粉	赤みそ トウバンジャン ガラボン(豚骨)	743	31.7	
17 木	★牛乳 ★メロンパン チキンのハニーマスタード焼き コーンポテト 青菜ときのこのスープ	★牛乳 鶏肉 ベーコン		★メロンパン はちみつ じゃが芋 バター サラダ油 でん粉	ドレッシング 粒マスタード ガラボン(豚骨)	797	28.9	
18 金	★牛乳 ポークカレー (麦ご飯) ごぼうサラダ (ルウ) フルーツポンチ	★牛乳 豚肉	玉葱 人参 にんにく 生姜 ソテーオニオン トマト缶	米 麦 じゃが芋 サラダ油 小麦粉 三温糖 ごま	カレー粉 カレールウ 辛子 マネーズ 風味調味料 サイタ - カルビゼリー	857	25.9	
21 月	★牛乳 ガパオライス (麦ご飯) フォー (具) ★柚子&レモンヨーグルト (目玉焼き風オムレツ)	★牛乳 豚肉 大豆ミート 鶏肉 ★ヨーグルト	にんにく 生姜 玉葱 干し椎茸 人参 ピーマン たけのこ 生姜 もやし 小松菜 人参 長葱 ピーマン レモン果汁	米 麦 サラダ油 三温糖 米粉めん ごま油	赤みそ カレー粉 バジル オイスターソース トウバンジャン ガラボン(豚骨)	789	37.0	
22 火	★牛乳 ご飯 さばの葱味噌焼き 白和え だまこ汁	★牛乳 さば 鶏肉	長葱 生姜 小松菜 人参 干し椎茸 大根 人参 小松菜 しめじ	米 三温糖 こんにゃく だまこもち	赤みそ 白和えの素 だし(鰹節・昆布)	760	32.3	
25 金	★牛乳 担々麺 (★中華麺) ぎょうざ (汁) 旨塩キャベツ ★杏仁豆腐	★牛乳 豚肉 大豆ミート 牛乳 ぎょうざ 塩昆布	生姜 にんにく もやし 長葱 小松菜 干し椎茸 キャベツ きゅうり 人参 にんにく	★中華麺 三温糖 ごま油 練りごま ごま油 三温糖 ラー油 ごま油	ガラボン(豚骨) 京味噌 赤みそ オイスター ソース トウバンジャン ★杏仁豆腐	913	35.3	
28 月	★ミルクコーヒー ピザドック ツナとキャベツのサラダ サーモンチャウダー	★ミルクコーヒー ウィンナー ツナ 鮭 ベーコン 牛乳	ソテーオニオン にんにく トマト缶 キャベツ きゅうり ピーマン 味噌汁 トマト缶 人参 パセリ	コッペパン オリーブ油 じゃが芋 白滝 サラダ油 三温糖 じゃが芋 小麦粉 バター サラダ油	パプリカ トマトチャップ カレー粉 だし(鰹節・昆布) ガラボン(豚骨)	787	35.9	
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	
17	食塩 しょうじょう 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。						795	31.1

## 2~3月はリクエスト給食を実施します

2月と3月の給食で、3年生は各クラスに希望を取った人気の献立を、1・2年生は12月に実施した残菜調査で、一番残菜が少なかったクラスの人気献立を取り入れる予定です。お楽しみに♪

【2月に取り入れた献立】※献立表には、太字で献立名を記載しています

- ・肉じゃが(1年) ・味噌カツ(3年3組) ・担々麺(3年1組) ・揚げパン(3年2・4組、2年、1年) ・ビーフシチュー(3年1組、1年)
- ・大学芋(1年) ・茎わかめのナムル(3年3組) ・スパゲッティ(2年) ・チョコマフィン(3年2組) ・わかめご飯(2年、1年)
- ・チキンのハニーマスタード焼き(1年) ・カレー(2年、1年) ・フルーツポンチ(3年4組、2年、1年) ・さばの葱味噌焼き(1年)
- ・担々麺(3年1組) ・ピザドック(2年、1年)