

2月予定献立表

今月の目標「生活習慣病を予防しよう」

令和6年度

はまっこ給食センター（新居浜小、宮西小、金子小、金栄小、高津小、浮島小、惣開小、中萩小、大生院小学校、新居浜特別支援学校本校、川西分校）

小学校

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						その他	(小学3年生) エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品			
		主にたんぱく質(1群) 魚・肉・卵・豆・豆製品	主に無機質(2群) 乳製品・小魚・海藻	主にカロテン(3群) 緑黄色野菜	主にビタミン(4群) その他の野菜・果物・きのこ	主に炭化物(5群) 米・パン・麺・芋・砂糖	主に脂質(6群) 油脂・種実		
3月	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	いわしの竜田揚げ	いわし竜田揚げ					油		576 kcal
	ごま酢和え			小松菜、人参	キャベツ	砂糖	ごま、ごま油	酢、味醂、醤油、塩、胡椒	24.0 g
	のっぺい汁	鶏肉、厚揚げ		人参、ねぎ	大根	里芋、こんにゃく、でん粉		醤油、塩、味醂、煮干(だし用)	
節分豆	節分豆								
4火	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	鶏肉のガーリック焼き	鶏肉			レモン果汁			にんにく、塩、胡椒	560 kcal
	ブロッコリーのソテー	ツナ		ブロッコリー	黄パプリカ		油	塩、コンソメ、醤油	28.4 g
野菜スープ	ウィンナー		人参、パセリ	キャベツ、玉ねぎ	じゃが芋		醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ		
5水	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	ひじきと野菜の豆腐揚げ	ひじきと野菜の豆腐揚げ					油		575 kcal
	ごぼうサラダ				ごぼう、きゅうり、コーン		ごまドレッシング、ごま	酢	17.8 g
はんぺん汁	はんぺん	わかめ	人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ			花かつお(だし用)、醤油、塩		
6木	牛乳		牛乳						
	麦ご飯					米、麦			
	チキンカレー	鶏肉、きざみ大豆		人参	玉ねぎ、グリーンピース	じゃが芋	油	にんにく、パームオイル、とろけるカレーパウダー、ウスターソース	612 kcal
	グリーンサラダ	ウィンナー			キャベツ、きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	20.2 g
7金	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	サーモンフライ	鮭フライ					油		609 kcal
	ナッツ入り野菜ソテー			チンゲン菜	もやし、コーン		アーモンド、油	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	26.6 g
	煮込みスープ	ベーコン、白いんげん豆		人参、パセリ	玉ねぎ、キャベツ	じゃが芋		醤油、塩、胡椒、鶏だし、コンソメ	
ブルーベリージャム				ブルーベリージャム					
10月	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	揚げ餃子	餃子					油		644 kcal
ハリハリサラダ		ちりめん	人参	切干大根、きゅうり	砂糖		酢、醤油、塩	22.8 g	
厚揚げの味噌炒め	厚揚げ、豚肉、味噌		ねぎ、人参	キャベツ、玉ねぎ、干し椎茸	砂糖	油、ごま油	醤油、酒、生姜、とうがらし、中華だし		
【ようげカムday】 かむことを意識した献立です。									
12水	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	さわらの照り焼き	鱈						醤油、味醂、酒、生姜	561 kcal
	白菜と沢庵の煮ひたし				白菜、もやし、たくあん			醤油、味醂	27.8 g
沢煮椀	豚肉、厚揚げ		人参、ねぎ	えのきたけ、玉ねぎ、大根			酒、塩、胡椒、醤油、花かつお(だし用)		
小魚アーモンド						アーモンド小魚			
13木	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	ホキの磯辺揚げ	ホキ	青のり			天ぷら粉	油		590 kcal
ゆかり和え			ゆかり	キャベツ、きゅうり			醤油	24.4 g	
肉じゃが	豚肉		人参、さやいんげん	玉ねぎ	じゃが芋、こんにゃく、砂糖	油	酒、醤油、味醂		
14金	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	チーズオムレツ	チーズオムレツ							548 kcal
	野菜ソテー			チンゲン菜、青ピーマン	キャベツ		油	塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	25.5 g
コンソメスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉ねぎ、セロリ	じゃが芋		醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし		
ぼんかん				ぼんかん					

日 曜 日	献立名	主 要 な 材 料						その他	(小学3年生) エネルギー たんぱく質
		主に体をつくるものとなる赤の食品		主に体の調子を整えるものとなる緑の食品		主にエネルギーのもととなる黄の食品			
		主にたんぱく質(1群)	主に無機質(2群)	主にカロテン(3群)	主にビタミンB(4群)	主に炭水化物(5群)	主に脂質(6群)		
	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・麺・芋・砂糖	油脂・種実			
17月	牛乳		牛乳						609 kcal 24.1 g
	ご飯					米			
	親子丼	鶏肉, 卵		人参, ねぎ	玉ねぎ, 干し椎茸	でん粉		醤油, 味酢, 酒, 花かつお(だし用)	
	ししゃものから揚げ		ししゃも			でん粉	油		
18火	牛乳		牛乳						671 kcal 31.3 g
	パン					パン			
	ハムステーキ	ポロニアステーキ							
	もやしとコーンのサラダ	かつお節		もやし, コーン			減塩和風ドレッシング	塩	
チリコンカン	大豆, 牛肉		人参, トマト, パセリ	玉ねぎ, コーン	じゃが芋, でん粉		油	にんにく, チリパウダー, トマトケチャップ, 中濃ソース, 塩, 胡椒, 鶏だし	
毎月19日は食育の日									
毎月 第3水曜日は【水産の日】									
19水	牛乳		牛乳						605 kcal 24.1 g
	ご飯					米			
	あじフライ	あじフライ					油		
	卵の花炒め	おから, えび, 油揚げ		ねぎ	ごぼう, 干し椎茸	砂糖	油	酒, 醤油, だし汁	
豚汁	豚肉, 厚揚げ, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ	さつま芋			酒, 煮干(だし用)	
日本全国味めぐり「沖縄県」									
20木	牛乳		牛乳						693 kcal 24.3 g
	ジュシー	焼き豚, 油揚げ	昆布	人参	干し椎茸, 枝豆	米	油	酒, 生姜, 醤油, 味酢, 塩	
	春巻き	春巻き					油		
	にんじんしりしり	ツナ		人参	コーン		油	鶏だし, 塩, 醤油, 味酢	
もずくと卵のスープ	豆腐, 卵, かまぼこ	もずく	ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ				醤油, 塩, 花かつお(だし用)	
マンゴープリン					マンゴープリン				
21金	牛乳		牛乳						632 kcal 29.2 g
	パン					パン			
	さけのムニエル	鮭				小麦粉	バター, 油	塩, 胡椒	
	さつま芋のサラダ			ブロッコリー	キャベツ	さつま芋		塩	
1食用卵不使用マヨネーズ							ノンエッグマヨネーズ		
チンゲン菜のスープ	肉団子		チンゲン菜, 人参	もやし, 玉ねぎ, きくらげ				鶏だし, コンソメ, 酒, 醤油, 塩, 胡椒	
25火	牛乳		牛乳						646 kcal 29.5 g
	パン					パン			
	豚肉の甘だれかけ	豚肉				でん粉, 黒砂糖	油	生姜, 酒, 塩, 胡椒, 醤油, 味酢	
	じゃが芋のソテー				コーン, 枝豆	じゃが芋	油	酢, 塩, 胡椒, 鶏だし	
トックスープ	卵	わかめ	人参, ねぎ	白菜, しめじ	トック, でん粉	ごま油		醤油, 鶏だし, 煮干(だし用), 塩	
26水	牛乳		牛乳						575 kcal 21.9 g
	ご飯					米			
	鶏肉のから揚げ	鶏肉				でん粉	油	にんにく, 生姜, 鶏だし, 醤油, 酒, 味酢	
	しらす和え	かつお節	ちりめん	小松菜	キャベツ	砂糖		醤油, 味酢	
わかめ汁	豆腐	わかめ	人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ				花かつお(だし用), 醤油, 塩	
27木	牛乳		牛乳						575 kcal 26.3 g
	ご飯					米			
	さばの塩焼き	鯖						塩	
	ひじきの炒め煮	竹輪, 大豆	ひじき	人参, さやいんげん		砂糖	油, ごま油	鶏だし, 醤油, 味酢, だし汁	
みそ汁	厚揚げ, 味噌	わかめ	人参, ねぎ	大根, 玉ねぎ				煮干(だし用)	
ふりかけ		のりふりかけ							
28金	牛乳		牛乳						632 kcal 28.1 g
	パン					パン			
	ささみフライ	ささみフライ					油		
	ドレッシングサラダ				キャベツ, きゅうり, コーン	砂糖	オリーブ油	酢, 醤油, 塩, 胡椒	
冬野菜のシチュー	ベーコン, 白いんげん豆	牛乳	人参, パセリ	白菜, 大根, 玉ねぎ, カリフラワー	じゃが芋, 小麦粉		油, バター	鶏だし, コンソメ, 塩, 胡椒	

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★材料の都合により献立を変更することがあります。