

2月予定献立表

今月の目標 小学校「バランスよく食べて元気な体をつくろう」
中学校「生活習慣病を予防しよう」

令和6年度

学校給食センター（垣生小、神郷小、多喜浜小、泉川小、船木小、角野小、船木中、泉川中、角野中）
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						エネルギー たんぱく質 上：小学生 下：中学生	
		主に体をつくるものになる赤の食品		主に体の調子を整えるものになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品			
		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C（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	その他		
3月	牛乳		牛乳						
	パン					パン			585 kcal
	鶏肉のガーリック焼き	鶏肉					オリーブ油	酒、にんにく、塩、胡椒	27.1 g
	アーモンドソテー			チンゲン菜	キャベツ、コーン		アーモンド、油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒	749 kcal
4火	根菜のスープ煮	豚肉		人参、パセリ	玉ねぎ、大根、ごぼう	じゃが芋	油	酒、塩、胡椒、醤油、鶏だし、コンソメ	35 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			650 kcal
	いわしの蒲焼き風	鱈				でん粉、砂糖	油	生姜、醤油、酒、味醂	24.5 g
5水	ごま煮びたし			チンゲン菜	白菜、もやし		ごま	醤油、味醂	815 kcal
	のっぺい汁	厚揚げ		人参、ねぎ	大根、ごぼう	里芋、でん粉		塩、醤油、味醂、花かつお(だし用)	27.5 g
	節分豆	節分豆							
	牛乳		牛乳						
6木	パン					パン			596 kcal
	さわらのコチジャン焼き	鱈					ごま油	コチジャン、醤油、にんにく、生姜、味醂、酒	29.8 g
	切干大根のオイスターソース炒め	豚肉		人参、ざやいんげん	切干大根、玉ねぎ		ごま油	酒、醤油、オイスターソース、味醂	747 kcal
	トックスープ	卵	わかめ	人参、ねぎ	白菜、えのきたけ	トック、でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、中華だし、塩、胡椒	36.9 g
7金	牛乳		牛乳						
	麦ご飯					米、麦			673 kcal
	ビーンズカレー	鶏肉、大豆、白いんげん豆、ひよこ豆		人参	玉ねぎ、グリーンピース	じゃが芋	油	酒、にんにく、カレー粉、パセリ、トマトケチャップ、醤油、鶏だし	26.4 g
	ゆで卵	卵							865 kcal
8土	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	31 g
	船木小学校の児童が立てた献立								
	牛乳		牛乳						607 kcal
	ご飯					米			22.9 g
9日	ぶりのネギ照りソースかけ	鱈			白ねぎ	でん粉、砂糖	油、ごま油	醤油、味醂、酒、にんにく	754 kcal
	ほうれん草のおひたし			ほうれん草、人参	白菜	砂糖		醤油	26 g
	いろどりスープ	ベーコン		人参、ねぎ	玉ねぎ、蕪、大根	じゃが芋、でん粉	ごま油	醤油、鶏だし、中華だし、塩、胡椒	
	牛乳		牛乳						
10月	パン					パン			590 kcal
	ささみのレモンソースかけ	ささみ			レモン果汁	でん粉、砂糖	油	酒、塩、醤油、味醂	26.3 g
	バターポテト			パセリ		じゃが芋	バター	塩	793 kcal
	ジュリアンスープ	ベーコン		人参	玉ねぎ、キャベツ、きくらげ			醤油、塩、胡椒、コンソメ、鶏だし	3.4 g
11水	牛乳		牛乳						
	パン					パン			611 kcal
	オムレツ	オムレツ							28.5 g
	グリーンサラダ				キャベツ、きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢、醤油、塩、胡椒	747 kcal
12木	チリコンカン	大豆、豚肉		人参、トマト	玉ねぎ	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、コンソメ	34.1 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			604 kcal
	あじの竜田揚げ	鱈				でん粉	油	醤油、酒、味醂、生姜	25.5 g
13金	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、鶏だし、だし汁	795 kcal
	豚汁	豚肉、厚揚げ、味噌		人参	玉ねぎ、白菜、えのきたけ	さつま芋		酒、煮干(だし用)	31.7 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			609 kcal
14土	焼きししゃも		ししゃも						27.5 g
	キャベツの甘酢炒め	油揚げ			キャベツ	砂糖	油	酢、醤油	789 kcal
	高野豆腐の卵とじ	卵、鶏肉、高野豆腐		人参	玉ねぎ、干し椎茸、グリーンピース	じゃが芋、砂糖		醤油、酒、味醂、花かつお(だし用)	33.3 g

日 曜 日	献立名	主 な 材 料						エネルギー たんぱく質 上：小学生 下：中学生	
		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・大豆製品	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C(4群) その他の野菜・果物・きのこ	主に炭水化物(5群) 米・パン・麺 芋・砂糖	主に脂質(6群) 油脂・種実		その他
17 月	牛乳		牛乳						
	パン					パン			604 kcal
	鶏肉のケチャップ炒め	鶏肉		青ピーマン	玉ねぎ	でん粉、砂糖	油	生姜、酒、塩、胡椒、トマトケチャップ、醤油、味醂	25.6 g
	大根サラダ			人参	大根、コーン		減塩和風ドレッシング		751 kcal
チンゲン菜のスープ	ベーコン		チンゲン菜、人参	玉ねぎ、もやし、きくらげ			鶏だし、コンソメ、酒、醤油、塩、胡椒	31.3 g	
18 火	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			630 kcal
	シュウマイ		シュウマイ						22.6 g
	野菜ソテー				もやし、枝豆、コーン		油	塩、コンソメ、鶏だし、胡椒	810 kcal
厚揚げと豚肉のみそ炒め	厚揚げ、豚肉、味噌		人参、チンゲン菜	玉ねぎ、キャベツ、生椎茸	砂糖	油、ごま油	醤油、酒、生姜、とうがらし、味醂、中華だし	27.5 g	

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							625 kcal
	パン					パン				29.5 g
	さけのムニエル	鮭				小麦粉	バター、油	塩、胡椒		
	じゃが芋のソテー			赤パプリカ	枝豆	じゃが芋	油	塩、胡椒、コンソメ		755 kcal
	白菜スープ	肉団子		人参、ねぎ	白菜、玉ねぎ、きくらげ	春雨	ごま油	鶏だし、コンソメ、酒、醤油、塩、胡椒		33.9 g
	ブルーベリージャム				ブルーベリージャム					
20 木	日本全国味めぐり「沖縄県」									
	牛乳		牛乳							
	ジュシー	豚肉、油揚げ	昆布	人参	干し椎茸、枝豆	米		酒、生姜、醤油、味醂、塩		681 kcal
	春巻き	春巻き					油			22 g
	にんじんしりしり	ツナ		人参	コーン		油	鶏だし、塩、醤油、味醂		877 kcal
	もずくと卵のスープ	豆腐、卵	もずく	ねぎ	玉ねぎ			醤油、塩、花かつお(だし用)		27.5 g
マンゴープリン					マンゴープリン					
21 金	牛乳		牛乳							
	ご飯					米				586 kcal
	さばの塩焼き	鯖						塩		24.8 g
	ゆかり和え			ゆかり	キャベツ、きゅうり			醤油		766 kcal
じゃが芋のそぼろ煮	鶏肉、きざみ大豆		人参	玉ねぎ、グリーンピース	じゃが芋、こんにゃく、砂糖	油	酒、醤油、味醂、鶏だし		30.8 g	
25 火	牛乳		牛乳							
	ご飯					米				586 kcal
	厚揚げの甘酢あんかけ	厚揚げ		人参	玉ねぎ	でん粉、砂糖	油、ごま油	酢、醤油、酒、味醂、トマトケチャップ、鶏だし		17.3 g
	おかか和え	かつお節		小松菜	白菜	砂糖		醤油		775 kcal
ふし汁	竹輪		人参、ねぎ	玉ねぎ、しめじ	ふしめん		醤油、塩、花かつお(だし用)		21.6 g	
26 水	牛乳		牛乳							
	パン					パン				595 kcal
	鶏肉のトマトソースかけ	鶏肉		トマト	玉ねぎ	でん粉	油	酒、生姜、にんにく、塩、胡椒、醤油、味醂、鶏だし		26.5 g
	ナッツ入り野菜ソテー			チンゲン菜	キャベツ、コーン		アーモンド、油	コンソメ、鶏だし、塩、胡椒		738 kcal
ポテトスープ	ベーコン		人参、パセリ	玉ねぎ	じゃが芋	油	鶏だし、コンソメ、醤油、塩、胡椒		32.7 g	
伊予柑				伊予柑						
27 木	牛乳		牛乳							
	ご飯					米				606 kcal
	ホキの磯辺揚げ	ホキ	青のり			天ぷら粉	油	塩、酒		25.8 g
	大豆の磯煮	大豆、油揚げ	ひじき	人参、さやいんげん	ごぼう	砂糖	油、ごま油	鶏だし、醤油、味醂、だし汁		802 kcal
具だくさんみそ汁	厚揚げ、味噌		人参、ねぎ	玉ねぎ、大根、えのきたけ			煮干(だし用)		31.9 g	
28 金	【ようけカムday】 かむことを意識した献立です。									
	牛乳		牛乳							
	麦ご飯					米、麦				591 kcal
	衣笠丼	油揚げ、卵		人参、ねぎ	玉ねぎ、生椎茸	でん粉		醤油、味醂、酒、花かつお(だし用)		24.6 g
	きびなごのから揚げ		きびなごからあげ				油			778 kcal
こんにゃくソテー	ベーコン		チンゲン菜	コーン、もやし	こんにゃく、砂糖	油、ごま油	生姜、醤油、酒、とうがらし		30.7 g	

※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。