



2月 給食こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日!!



神崎市学校給食共同調理場
小学校

日 曜	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	エ ネ ル g	く た し ん つ ば g	し し つ g		
	主 食	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーの もとになる食品							
3 月	ごはん	せつぶんまめ いわしのうめに からしあえ だいこんのみそじる	せつぶんまめ(だいず) いわしのうめに なまあげ みそ	きゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん はねぎ	もやし キャベツ しめじ だいこん	せいはいくまい きょうかまい さとう	ごまあぶら	醤油 酢 練り辛子 かつおだし	594	25.5	16.8		
4 火	むぎごはん	ホイコーロー ワンタンスープ	ぶたにく ぎつまあげ むぎみそ あかみそ	きゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しょうが たけのこ きくらげ えだまめ もやし はくさい えのき	せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	甜面醬 みりん 酒 鶏がらスープ 酒 塩 醤油	548	23.1	14.0		
5 水	ごはん	さといもとなまあげのにも もやしのごまあえ	とりにく なまあげ	きゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ たけのこ もやし キャベツ きゅうり	せいはいくまい きょうかまい さとう かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	酒 塩 醤油 みりん 醤油	587	22.7	17.8		
6 木	ごはん	ちくわのいそべあげ しおこんぶサラダ げんちんじる	ちくわ どうふ	きゅうにゅう あおのり しおこんぶ	にんじん こまつな にんじん はねぎ	キャベツ もやし だいこん ごぼう	せいはいくまい きょうかまい はくりきご さとう さといも	あぶら あぶら	塩 さしょう 酢 塩 醤油 みりん 酒 かつおだし	578	19.8	16.7		
7 金	カボチャライス (むぎごはん)	マリネ ダイふうスープ	ぶたひきにく だいず	きゅうにゅう	にんじん にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ だいこん レモン どうもろこし たまねぎ もやし しょうが	せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら ごまあぶら	かき油 豆板醤 醤油 みりん イタリアンドレッシング 鶏がらスープ 醤油 塩	579	21.4	18.9		
10 月	かしわごはん	ひじきサラダ どうにゅうみそじる	とりにく なまあげ どうにゅう みそ	きゅうにゅう ひじき	にんじん にんじん	ごぼう しいたけ キャベツ どうもろこし たまねぎ はくさい	せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ(たまごなし)	醤油 酒 塩 酢 醤油 みりん かつおだし	573	21.3	18.8		
11 火	けんこくきねんのひ													
12 水	ごはん	とりにくのレモンたれ きんぴらごぼう ずましじる	とりにく ぎつまあげ どうふ	きゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん はねぎ	レモン ごぼう たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい さとう かたくりこ ごんにやく ぎどいも	あぶら ごまあぶら	塩 さしょう 酒 醤油 醤油 酒 みりん かつおだし 醤油 塩 酒 みりん	557	25.4	13.4		
13 木	むぎごはん	チャブチエ かんくふうわかめスープ	ぶたにく あかみそ どうふ	きゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな にんじん はねぎ	りんごピューレ にんにく しょうが たまねぎ ごぼう しいたけ たけのこ きくらげ にんにく	せいはいくまい きょうかまい むぎ はるさめ さとう	ごまあぶら ごまあぶら	醤油 酒 みりん 塩 さしょう 鶏がらスープ 塩 酒 醤油	553	19.9	13.3		
14 金	ごはん	あかうおのかわりフライ フレンチサラダ ミネストローネ	あかうお だいず	きゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい はくりきご パンこ そろめん じゃがいも マカロニ	あぶら ごまあぶら	塩 ハーブ フレンチクリーミー	597	23.4	14.7		
17 月	ちゅうかごはん	きくらげのあえもの ごもくちゅうかスープ	ぶたにく だいずミート きくらげのあえもの ごもくちゅうか	きゅうにゅう	にんじん にんじん こまつな	えだまめ しいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり もやし きくらげ たまねぎ えのき たけのこ	せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら	醤油 塩 酒 醤油 酢 鶏がらスープ 醤油 塩 しょうゆ	509	20.9	14.6		
18 火	ごはん	みそに やさいのゆかりあえ	とりにく なまあげ みそ	きゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな にんじん しそ	だいこん たけのこ キャベツ もやし	せいはいくまい きょうかまい さといも こんにやく さとう	あぶら	醤油 みりん 酒 醤油	554	22.1	14.1		
19 水	ごはん	とりのからあげ ごまあえ かきたまじる	とりにく たまご どうふ	きゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はねぎ	にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ はくりきご さとう かたくりこ	あぶら ごま	塩 さしょう 酒 醤油 醤油 かつおだし 醤油 酒 みりん	607	27.7	18.7		
20 木	ごはん	かんさきしよくのひ ごもくあつやきたまご だいこんサラダ ぶたじる	ごもくあつやきたまご ぶたにく みそ	きゅうにゅう	にんじん にんじん はねぎ	だいこん きゅうり キャベツ ごぼう はくさい	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも こんにやく	あぶら	青じそドレッシング かつおだし	534	21.8	13.6		
21 金	コッペパン	ハンバーグ にんじんサラダ コーンスープ	ハンバーグ ソーナ どうにゅう いんげんめ	きゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ えだまめ もやし どうもろこし たまねぎ	コッペパン ぎどいも	あぶら たまねぎドレッシング	ケチャップソース フライ 鶏がらスープ 塩 しょうゆ ソダ ウイン	574	25.5	22.0		
24 月	ふりかえきゅうじつ													
25 火	むぎごはん	バターチキンカレー やさいサラダ	とりにく いんげんまめ	きゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト こまつな	にんにく しょうが たまねぎ えのき りんごピューレ キャベツ きゅうり もやし どうもろこし	せいはいくまい きょうかまい むぎ じゃがいも	あぶら バター	塩 さしょう 醤油 ソース ルー	598	21.2	18.6		
26 水	カンパン ぐうどん	ひじょうしよく たいけんのひ にくだんごやさいの あますあん いちごグレープ	とりにく ちくわ にくだんご	きゅうにゅう	はねぎ にんじん にんじん きピーマン	ごぼう えのき たまねぎ えだまめ たけのこ ほししいたけ	カンパン うどんめん さとう かたくりこ いちごグレープ	ごまあぶら	醤油 酒 みりん 塩 かつおだし ケチャップ かき油 酢 醤油 みりん	623	26.7	23.2		
27 木	そぼろごはん	やさいのマヨネーズあえ ぎつまいものみそじる	とりひきにく ぶたひきにく だいず	きゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん はねぎ	しょうが キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ しめじ	せいはいくまい きょうかまい むぎ さとう	あぶら	醤油 みりん 酒 醤油 酢 かつおだし	569	21.5	19.3		
28 金	ごはん	さばのつけやき ごもくまめ どうふのずましじる	さば ぎつまあげ だいず どうふ	きゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん はねぎ	しょうが たけのこ たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい ごんにやく さとう	あぶら	酒 みりん 醤油 酒 みりん 醤油 塩 かつおだし 酒 みりん 醤油 塩 かつおだし	593	27.5	18.8		
※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお申し出ください。										今月の平均		574	23.2	17.1

