令和4年度 | 2月 学校給食予定献立表

給食目標:身の回りや手をきれいにしよう

みやき町学校給食センター

三根東小学校•三根西小学校

		給食目標:身の回りや	三根東小字校・三根西小字科							
	^{こんだでめい} 献立名	使っている 材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。								
は日は曜		おもにエネルギーのもと になる(黄)	(赤)	おもに体の調子を整えるもとに なる (緑)	調味料など	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)		
崔		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小 魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど			給食ひとことメモ			
	黒糖ココア揚げパン (小)	コッペパン、油、黒砂糖	スキムミルク		ピュアココア	570	22.4	352		
	牛乳		牛乳			きょう 今日は、揚げパンです	す。揚げパンをココア ^ロ	。		
1 木	野菜ソテー		ウィンナー	キャベツ、コーン、ほうれんそ う(冷凍)	食塩、白こしょう	アパウダー、黒糖、	スキムミルクを使ってし	1ます。ココアバ		
	春雨スープ	普通はるさめ	ミートボール(冷凍)	はくさい、玉葱、にんじん、葉 ねぎ	がらスープチキン、しょうゆ、酒、 食塩、白こしょう	ダーには、体の酸化	を防ぐさまざまな成分を	き含んでいます。		
	うまかってん		うまかってん(アーモンド・ ごま・いりこ)			んなが大好きなココア揚げパンを今日はおいしく味わってく.				
	チキンライス	ごはん、強化米、三温糖	鶏肉	玉葱、国産マッシュルーム、に んじん	トマトケチャップ、白ワイン、ウス ターソース、食塩、白こしょう、水	560	20	312		
	牛乳		牛乳			こまつな 小松菜の旬の季節は	。 です。こまつなとほ:	うれん草は色や形		
2 金	小松菜サラダ	和風ドレッシング	ツナ	こまつな、キャベツ		とく似ていますが、小松菜には、歯や骨をじょうぶにして<				
	根菜スープ	じゃがいも	ウィンナー	はくさい、玉葱、ごぼう、れん こん、にんじん、セロリ	しょうゆ、白ワイン、食塩、白こ しょう、がらスープチキン	るカルシウムが、ほうれん草の約4倍ふくまれています。				
_										
	ごはん	ごはん、強化米			水	625	26.9	271		
_	牛乳		牛乳			きゅうしょくだい 拾食 台はいつも清潔	。 翠にできていますか。 ^と	ゅんび まえ きゅうしょぐ		
5 =	豚肉のオレンジジュース 煮	はちみつ	豚肉	みかんジュース	酒、トマトケチャップ、しょうゆ		所付けた後は、音ふきでふきましょう。準備中、こぼしたはティッシュなどでふき取っておきましょう。毎日気を付と、いつもきれいに使うことができますね。			
	野菜炒め	油	ベーコン	キャベツ、もやし、にんじん	食塩、白こしょう					
	すまし汁		焼き竹輪、豆腐	玉葱、にんじん、えのきたけ、 葉ねぎ	昆布かつおだし、しょうゆ、本みり ん、食塩	と、いつもきれいに				
	ビーフカレーライス	ごはん、強化米、じゃが いも	牛肉	玉葱、にんじん、さやいんげん (ゆで)、にんにく	水、ディナーカレールー、カレール ウ、赤ワイン、食塩	647	23.3	367		
	牛乳		牛乳			「手洗いは上手にできていますか?指先や、指の付け根は洗し				
6 火	だいこんサラダ	野菜いっぱいドレッシン グ(和風)		だいこん、きゅうり、にんじ ん、コーン		が多い部分です。石鹸を泡立てて、指と指の間までしった。				
	チーズ		プロセスチーズ			あら 洗いましょう。水が冷たく感じられる季節になりましたが、 たばかしょきほう 染症・予防のためにも、しっかり手洗いをしたいですね。				
	ごはん	ごはん、強化米			水	628	30	359		
	牛乳		牛乳				l			
7	鮭のチーズ焼き	ノンエッグハーフ、三温	さけ、シュレッドチーズ	ソテーオニオン、コーン	しょうゆ、酒、本みりん、アルミカップ	ಕゅうしょく からだ せいちょうか 新いにめなら 給食では、体の成長に欠かせないカルシウムをとるため、毎日必ず				
水	五目きんぴら	個 こんにゃく、サラダ油、 三温糖、いりごま	牛肉	ごぼう、にんじん、さやいんげ ん(ゆで)	酒、しょうゆ	乳を出しています。並しずつ、いたぎみながら飲むと寒い季節でも				
	白菜のスープ	二温化、いりこよ	豚肉	はくさい、玉葱、にんじん	パセリ(乾)、がらスープチキン、 しょうゆ、白ワイン、食塩、白こ	みやすくなります。 歩し冷たいけれど、丈夫な体をつくるためにしっかり飲みましょう。				
	ミルクパン	ミルクパン			しょう	647	25.5	421		
	牛乳		牛乳							
8	マカロニソテー	マカロニ	豚肉	玉葱、青ピーマン、にんじん、	トマトケチャップ、赤ワイン、食	コーグルトには、乳酸菌という体によい菌が入っています				
							女面 こく・ファーにいく・風が			
木		7,512	ベーコン 牛到	トマトピューレ 玉葱、とうもろこし缶詰(クリー	塩、白こしょう ホワイトノース、からスーフテキ	れは、乳製品の中です	5ヨーグルトに多く含さ	まれています。ま		
木	コーンスープ	()	ベーコン、牛乳		塩、白こしょう ホワイトノース、からスーフテキ ン、食塩、白こしょう、パセリ (鉄)	れは、乳製品の中です	を 53コーグルトに多く含ま でなか たる きん まる D中の悪い菌を追いだす	まれています。ま		
*	コーンスープ ヨーグルト		ベーコン、牛乳 ソフール(乳)	玉葱、とうもろこし缶詰(クリー	塩、白こしょう ホワイトノース、からスーフテキ	たいうしょとかった。 れは、乳製品の中できょうし、ときの からに かの調子を整え、体の	5ヨーグルトに多く含また。 たかいた。 0中の悪い菌を追いだす	ŧれています。ま ^{™<ੵੵ} す役割もあります		
木	コーンスープ ヨーグルト ごはん	ごはん、強化米	ソフール(乳)	玉葱、とうもろこし缶詰(クリー	塩、白こしょう ホワイトノース、からスーフテキ	れは、乳製品の中できかの調子を整え、体の	5ヨーグルトに参く答う でからい 説を追いだす 23.4	まれています。 ま **<**********************************		
9	コーンスープ ヨーグルト ごはん 牛乳	ごはん、強化米	ソフール(乳) 牛乳	玉葱、とうもろこし缶詰(クリー ム)、コーン	塩、白こしょう ボノオ・アンへ、からスーファギーン、食塩、白こしょう、パセリ (族)	れは、乳製品の中できかの調子を整え、体の 595 りんごは、健康に大き	5ヨーグルトに多く答言 5年の悪い菌を追いだっ 23.4 変効果があるといわれ	まれています。 ま す役割もあります 369 こいます。 値 通を		
9	コーンスープ ヨーグルト ごはん 牛乳 すきやき		ソフール(乳) 牛乳 牛肉、厚揚げ	玉葱、とうもろこし缶詰(クリーム)、コーン 玉葱、にんじん、はくさい、え のきたけ、葉ねぎ	塩、白こしょう ボンイ・アンへ、からスーファギン、食塩、白こしょう、バセリ (本) 水	れは、乳製品の中ではかの調子を整え、体体の調子を整え、体体の 595	5ヨーグルトに愛く答言 の中の悪い菌を追いだっ 23.4 変効果があるといわれて ずんを良くするリンコ	まれています。 ま いたわり す役割もあります 369 こいます。 使通を 変などが含まれて		
9	コーンスープ ヨーグルト ごはん 牛乳 すきやき 大根の塩昆布和え	ごはん、強化米	ソフール(乳) 牛乳	玉葱、とうもろこし缶詰(かり- り、コーン 玉葱、にんじん、はくさい、え のきたけ、葉ねぎ だいこん、もやし、にんじん	塩、白こしょう ボノオ・アンへ、からスーファギーン、食塩、白こしょう、パセリ (族)	れは、乳製品の中では かの調子を整え、体体 595 りんごは、健康に大きくするペクチンや、きます。とくに愛のとる	5ヨーグルトに多く答言 5年の悪い菌を追いだっ 23.4 変効果があるといわれ	まれています。 ま いたわり す役割もあります 369 こいます。 使通を 変などが含まれて		
9	コーンスープ ヨーグルト ごはん 牛乳 すきやき 大根の塩昆布和え 果物(りんご)	ごはん、強化米	ソフール(乳) 牛乳 牛肉、厚揚げ 塩昆布	玉葱、とうもろこし缶詰(クリーム)、コーン 玉葱、にんじん、はくさい、え のきたけ、葉ねぎ	塩、白こしょう ボパイ・アース、からスーファギーン、食塩、白こしょう、パセリ (放) 水 しょうゆ、酒、本みりん、水 しょうゆ	れは、乳製品の中できかの調子を整え、体の 595 りんごは、健康に大くするベクチンや、ます。とくに使のとなかりたべましょう。	5ヨーグルトに多く答う で中の悪い菌を追いだっ 23.4 23.4 23.4 25.6 であるといわれずんを良くするリンゴきころにたくさんあります	まれています。ま でいます。 第69 でいます。便通な 変なとが含まれて すので、贺までし		
9金	コーンスープ ヨーグルト ごはん 牛乳 すきやき 大根の塩昆布和え 果物(りんご) しそわかめごはん	ごはん、強化米	ソフール(乳) 牛乳 牛肉、厚揚げ 塩昆布 わかめ	玉葱、とうもろこし缶詰(かり- り、コーン 玉葱、にんじん、はくさい、え のきたけ、葉ねぎ だいこん、もやし、にんじん	塩、白こしょう ボンイ・アンへ、からスーファギン、食塩、白こしょう、バセリ (本) 水	れは、乳製品の中できかの調子を整え、体の 595 りんごは、健康に大くするベクチンや、ます。とくに茂のとなかりたべましょう。 562	5ヨーグルトに多く答う の中の悪い菌を追いだった。 23.4 23.4 変効果があるといわれて ば化を良くするリンゴを ころにたくさんあります。	まれています。ま (後割もあります 369 こいます。便通な 像などが含まれて すので、贺までし		
9金	コーンスープ ヨーグルト ごはん 牛乳 すきやき 大根の塩昆布和え 果物(りんご) しそわかめごはん 牛乳	ごはん、強化米 こんにゃく、三温糖 ごはん、強化米	ソフール(乳) 牛乳 牛肉、厚揚げ 塩昆布 わかめ 牛乳	玉葱、とうもろこし缶詰(かり- り、コーン 玉葱、にんじん、はくさい、え のきたけ、葉ねぎ だいこん、もやし、にんじん	塩、白こしょう ボンオ・アンへ、からスーファギーン、食塩、白こしょう、パセリ (放) 水 しょうゆ、酒、本みりん、水 しょうゆ 水、ゆかり粉	れは、乳製品の中ですからからます。	5ヨーグルトに多く答言 で中の悪い菌を追いだっ 23.4 23.4 23.4 23.4 25.5 であるといわればんで良くするリンゴミスにたくさんありまっ 19.6 まっている強豪のなかまで	まれています。ま ではいます。 369 369 こいます。 便通な 変などが含まれて すので、 贺までし 288 ます。 わかめには、		
木 9金 12月	コーンスープ ヨーグルト ごはん 牛乳 すきやき 大根の塩昆布和え 果物(りんご) しそわかめごはん	ごはん、強化米	ソフール(乳) 牛乳 牛肉、厚揚げ 塩昆布 わかめ	玉葱、とうもろこし缶詰(かり- り、コーン 玉葱、にんじん、はくさい、え のきたけ、葉ねぎ だいこん、もやし、にんじん	塩、白こしょう ボパイ・アース、からスーファギーン、食塩、白こしょう、パセリ (放) 水 しょうゆ、酒、本みりん、水 しょうゆ	れは、乳製品の中でからからいます。 1595 かのだべましょう。 595 かりたべましょう。 562 わかめは、海のそこに生なかのやながらない。 まずの中では、海のそこに生なかの中では、海のでは、海のでは、海のでは、アイド	5ヨーグルトに多く答う の中の悪い菌を追いだった。 23.4 23.4 変効果があるといわれて ば化を良くするリンゴを ころにたくさんあります。	まれています。お す役割もあります 369 こいます。使通を 後などが含まれて すので、皮までし 288 す。わかめには、 はんよっています。		

●うまかってんってなぁに?

うまかってんとは、10種類の食材がバランスよく入った豆製品です!しっかり噛んで食べましょう。

①いいこ ②ごま ③ヒマワリの種 ④かぼちゃの種 ⑤あおさ ⑥大豆 ①黒大豆 ⑧松の実 ⑨アーモンド ⑩昆布

アレルギー表示:**小麦・アーモンド・ゴマ・大豆**

製造ライン上のコンタミネーション: 落花生・乳・エビ・カニ・卵 (原材料には入っていませんが、同じ工場内でこれらの食材を扱っています。)

-+	献立名	F			り、材料や献立が変わることがあります。	エラルゼ ル・・カ	わ いパカ紙(-)	和北京中华	
日は曜		おもにエネルギーのもと になる(黄)	おもに体をつくるもとになる (赤)	がおもに体の調子を整えるもとに なる(縁)	調味料など	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)	
擢		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小 魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど	u33/14 T-0C	給食ひとことメモ			
	ごはん	ごはん、強化米			水	642	25.4	286	
	牛乳		牛乳				_{いい野菜です。} くせがない		
13 火	鶏のレモン煮	かたくり粉、なたね油、 三温糖	鶏肉	しょうが、レモン(果汁、生)	酒、食塩、しょうゆ、水	る 合うため、鍋料理や、漬物などいろいろな料理に使われます。白葉			
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも、三温糖	豚肉	にんじん、さやいんげん(ゆで)	しょうゆ、本みりん、酒	50~70枚の乗が重なり合ってできています。 ぎっしりと葉がま はくさい さぎ ま た白菜は、寒さに負けず、おいしさをぎゅーっと詰め込んでいます			
	白菜の味噌汁		油揚げ、米みそ	はくさい、チンゲンサイ、玉 葱、葉ねぎ	煮干しだし、水	きょう しる はい 今日は、みそ汁に入っています。			
	ごはん	ごはん、強化米			水	560	25.9	263	
	牛乳		牛乳				************************************		
14 水	さばのてりやき	三温糖	まさば		しょうゆ、酒、本みりん	いわし、あじなども青魚です。 魚には、体をつくるたんぱく質や			
小	かつお節和え	三温糖	かつおぶし	キャベツ、だいこん、きゅうり	しょうゆ	シウム、鉄分などをたく	シウム、鉄分などをたくさんざんでいます。 熱なからだにとても。 した。 働きをしています。残さず食べましょう。		
	はんぺんのすまし汁		乾燥わかめ、蒸しかまぼ こ、はんぺん (やまいも)	玉葱、にんじん、ぷなしめじ、 白ねぎ	しょうゆ、酒、本みりん、食塩、か つおだし、水	働きをしています。残さず食べましょう。			
	食パン/さがみかんジャ ム	食パン/さがみかんジャ ム				599	25.6	367	
	牛乳		牛乳						
15 木	タンドリーチキン		鶏肉、ヨーグルト(乳)	しょうが、にんにく	食塩、白こしょう、カレ一粉、トマ トケチャップ、しょうゆ	タンドリーチキンはイン	ソド料理のひとつです。 ほんば	鳥肉にヨーグルトや香	
	サラダ	香味和風ドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじ ん、コーン		辛料で下味をつけて焼い	いています。本場インド ⁻	では、タンドールとい - ^に ・ハナナ	
	ミルクスープ	米粉	ベーコン、牛乳	はくさい、玉葱、かぷ、にんじ ん	パセリ(乾)、がらスープチキン、 食塩、白こしょう	- つ金で焼いて作ること/	から、ダントリーチャンの	こ言います。	
	ごはん	ごはん、強化米			水	656	25.4	333	
	牛乳		牛乳			れんこんにはでんぷん、	ビタミンCがたっぷりき	、 まれています。ビタ	
16金	とんかつ/一食ソース	薄力粉、パン粉(乾燥)、 サラダ油	豚肉	玉葱、にんにく、セロリ	食塩、白こしょう、パセリ(乾) / 一食ソース	ンCは、かぜの予防や肌の調子を整えるだけでなく、老化やかんのうにも効果があることがわかっています。 人間は、ビタミンCを体のなく作ることができませんので、れんこんを食べて、効率よくビタミンC			
	れんこんのきんぴら	こんにゃく、いりごま、 サラダ油	豚肉	スライスれんこん、にんじん、 さやいんげん(ゆで)	しょうゆ、本みりん				
	かぼちゃのみそしる		米みそ	かぼちゃ、だいこん、玉葱、に んじん、葉ねぎ	煮干し(だし用)	作ることができませんので、れんこんを良べて、効率よくビタミンとりましょう。			
	ご飯	こめ				609	27.9	445	
	牛乳		牛乳			るか しゅんだいこん 名が旬の大根は、おでん	にもの つけもの いや煮物、漬物などいろし	りょうり とうじょう 1ろな料理に登場する	
19 月	いわしのうめ煮		いわし梅煮			では、			
	こまつなのおかかあえ	三温糖	かつおぶし	こまつな、はくさい、もやし	しょうゆ				
	豚肉と大根のみそ煮	こんにゃく、三温糖	豚肉、厚揚げ、米みそ、赤 みそ	だいこん、玉葱、にんじん、ご ぼう、さやいんげん(ゆで)	しょうゆ、酒、みりん風調味料				
	ごはん	ごはん、強化米			水	657	26.2	274	
	牛乳		牛乳						
	チキン南蛮/タルタル ソース	かたくり粉、薄力粉、サ ラダ油、上白糖/タルタ ルソース(卵なし)	鶏むね肉、たまご	レモン(果汁、生)	酒、食塩、白こしょう、穀物酢、 しょうゆ、水	チャン南蛮は、宮崎県の郷土料理のひとつです。宮崎県 延岡 にあった洋食 店「ロンドン」の飼房で 出されていた、従業員さ 用のこ散が始まりです。当時は、腸けた鯛肉を甘酢にさっと浸した けて、その後タルタルソースをかけるようになったそうです。			
	そえ野菜	和風ドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん					
	コンソメスープ	マカロニ、じゃがいも		にんじん、玉葱、キャベツ、パ セリ	マギーブイヨン、食塩				
	ごはん	ごはん、強化米			水	605	25.9	285	
	牛乳		牛乳			もうすぐ客体みですね。	となった。 また さん ない という という という という という という という という という とい	を としっかり食べて、規	
21 水	牛肉の焼き肉炒め	三温糖	牛肉、赤みそ	玉葱、にんじん、しょうが、に んにく、りんごピューレ	酒、本みりん、食塩、白こしょう	東京 はいる。 東京 はいる。 東京 はいない。 東京 はいない。 東京 はいる。 東京 はいる。			
	チンゲンサイのナムル	上白糖、ごま油		キャベツ、もやし、チンゲンサ イ	穀物酢、しょうゆ、食塩				
	中華スープ	普通はるさめ	豚肉	玉葱、キャベツ、葉ねぎ	がらスープポーク、しょうゆ、酒、 食塩、白こしょう				
	ロールパン	ロールパン(給食)			ж _ш , псох /	617	23.2	308	
	牛乳		牛乳				1		
	フィレオチキン	サラダ油	フィレオチキン]			
22 木	マカロニサラダ	マカロニ、エッグケアマ ヨネーズ (卵なし)、ク リーミーフレンチドレッ シング(ごま)	ロースハム	きゅうり、にんじん、コーン、 キャベツ	食塩、白こしょう	今日で12月の給食は最後です。 客様みも健康に気を付け、類類型しい学品と、学洗いうがいをしっかりして、新型コロナウイ			
	やさいスープ		豚肉	はくさい、玉葱、にんじん、え のきたけ	パセリ(乾) 、がらスープポーク、 白ワイン、食塩、白こしょう	ルスやインフルエンザから身を ^転 りましょう。			
	クリスマスケーキ	チョコケーキ(卵・乳・			_ · · · · · · · · · · · · · · · · · · ·				





