

令和5年2月 学校給食予定献立表

みやき町学校給食センター

給食目標：栄養を考えて食べよう

三根東小学校・三根西小学校

日 曜 日	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。			エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)	
		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)	おもに体の調子を整えるもとになる(緑)				
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海苔 など	野菜・きのこ・くだものなど				
1 水	ごはん	ごはん、強化米			619	23.9	280	
	牛乳		牛乳					
	鶏肉のチリソース	かたくり粉、なたね油、三温糖	鶏肉	しょうが、にんにく、白ねぎ	酒、食塩、トマトケチャップ、赤ワイン、トウバンジャン			
	白菜の中華あえ	三温糖、ごま油		はくさい、もやし、きゅうり、にんじん	しょうゆ			
	春雨スープ	緑豆はるさめ	豚肉	チンゲンサイ、玉葱、葉ねぎ、干し椎茸	がらスープチキン、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう			
2 木	黒糖パン	黒糖パン			563	24.1	311	
	牛乳		牛乳					
	みそラーメン	焼きそばめん、ごま油	豚肉、米みそ、赤みそ	もやし、きくらげ(乾)、コーン、チンゲンサイ、にんじん、玉葱、りんごピューレ、にんにく、しょうが	鶏豚湯、しょうゆ、トウバンジャン、テンメンジャン、白こしょう			
	焼きギョーザ		焼きぎょうざ					
	中華サラダ	三温糖、ごま油	チキンささみ	キャベツ、きゅうり、にんじん	殺物酢、しょうゆ			
3 金	ごはん/節分デザート	ごはん、強化米	節分デザート(豆乳プリン)		633	24.2	446	
	牛乳		牛乳					
	いわしの生姜煮		いわし生姜煮					
	ほうれん草のごまあえ	いりごま		ほうれん草、もやし、キャベツ	しょうゆ、本みりん			
	大根の味噌汁		油揚げ、乾燥わかめ、米みそ	はくさい、だいこん、葉ねぎ	煮干しかつおだし			
6 月	ごはん/のり	ごはん、強化米/てまきのり			587	30.3	369	
	牛乳		牛乳					
	鮭の塩焼き		しろさけ			食塩		
	春雨の酢の物	普通はるさめ、いりごま、三温糖	ロースハム	キャベツ、もやし、にんじん	殺物酢、しょうゆ			
	味噌汁		油揚げ、豆腐、米みそ	はくさい、にんじん、玉葱、葉ねぎ	煮干しだし			
7 火	カレーピラフ	ごはん、強化米	豚肉	にんにく、玉葱、青ピーマン、にんじん、コーン、ソテーオニオン	水、カレールウ、ドライカレー、ウスターソース、白ワイン、食塩	649	25.4	309
	牛乳		牛乳					
	グリーンサラダ	野菜いっぱいドレッシング(和風)	ロースハム	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり	食塩			
	ミートボールスープ		ミートボール	キャベツ、玉葱、にんじん、トマトレトルト、セロリ	バセリ(乾)、白ワイン、食塩、白こしょう、がらスープボーク			
	パンナコッタ(いちご)	パンナコッタ						
8 水	ごはん	ごはん、強化米			678	26.1	299	
	牛乳		牛乳					
	春巻き	サラダ油	春巻き(豚肉、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、はるさめ、しょうが、小麦粉)					
	ポテトソテー	じゃがいも、有塩バター		コーン、玉葱、さやいんげん、にんにく	食塩、白こしょう			
	八宝菜	かたくり粉	豚肉、蒸しわかめ、うずら卵、いか	にんじん、はくさい、玉葱、たけのこ(ゆで)、チンゲンサイ、干し椎茸、白ねぎ、しょうが	しょうゆ、食塩、白こしょう、酒、がらスープボーク			
9 木	食パン/ブルーベリージャム	食パン/ブルーベリージャム			696	29.3	324	
	牛乳		牛乳					
	国産鶏と根菜の平つくね		つくねやき					
	コーンスープ	じゃがいも	鶏肉	玉葱、コーン、とうもろこし缶詰(クリーム)	アレルギーフリーシューフレーク、がらスープチキン、白ワイン、食塩、白こしょう			
	サラダ	野菜いっぱいドレッシング(和風)	チキンささみ	キャベツ、きゅうり、にんじん				
10 金	ごはん	ごはん、強化米			677	25.4	350	
	牛乳		牛乳					
	ずきやき	こんにやく、マロニー、三温糖	牛肉、厚揚げ	はくさい、玉葱、葉ねぎ、にんじん	しょうゆ、酒、本みりん			
	マカロニサラダ	マカロニ、エッグケアマヨネーズ(卵なし)、三温糖	ツナ	きゅうり、キャベツ、にんじん	殺物酢、食塩、白こしょう			
	果物(りんご)		りんご					
13 月	ごはん	ごはん、強化米			620	27.2	304	
	牛乳		牛乳					
	鶏の梅肉焼き	三温糖	鶏肉	ねり梅	酒、しょうゆ、本みりん			
	きんぴら	こんにやく、いりごま、ごま油、三温糖	豚肉、さつま揚げ	ごぼう、さやいんげん(ゆで)、にんじん	しょうゆ、酒			
	味噌汁		油揚げ、米みそ	だいこん、にんじん、玉葱、葉ねぎ	煮干しだし			

日 曜	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。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		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)	おもに体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料など			
		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								
14 火	ごはん	ごはん、強化米				705	25.9	298
	牛乳		牛乳					
	豚豚	かたくり粉、サラダ油、三温糖	豚肉	にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ、れんこん、にんじん、青ピーマン、干し椎茸	しょうゆ、酒、穀物酢、トマトケチャップ、食塩	豚豚は中国料理のひとつで、豚肉に衣をつけて揚げたものと、さつと揚げた野菜を、酢、砂糖、しょうゆ、かたくり粉などで作った「甘豚あん」でからめた料理です。すぶたという名前は日本で作られました。		
	中華スープ			こまつな、玉葱、にんじん、もやし、はくさい	鶏豚湯、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう			
チョコプリン	チョコレートプリン							
15 水	ごはん	ごはん、強化米				638	26.4	263
	牛乳		牛乳					
	さばの揚げ煮	かたくり粉、サラダ油、三温糖	まさば	しょうが、にんにく	酒、食塩、しょうゆ、本みりん	さばは、日本で古くから食べられている代表的な魚です。たんぱく質をたくさん持っており、筋肉や血をつくる働きがあります。また、血液をサラサラにし、頭の働きを良くしてくれる効果もあります。		
	海藻サラダ		チキンささみ、海藻ミックス	きゅうり、キャベツ、だいこん	青じそドレッシング			
ビーフンスープ	ビーフン	焼き豚	玉葱、もやし、きくらげ(乾)、葉ねぎ	がらスープポーク、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう				
16 木	ロールパン	ロールパン				658	27.6	589
	牛乳		牛乳					
	スパゲティミートソース	スパゲティ、オリーブ油	牛ひき肉、豚ひき肉	玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレ	トマトケチャップ、デミグラスソース、ウスターソース、赤ワイン、食塩、白こしょう、オレガノ	スパゲティはイタリア語で「細い糸」という意味があります。小麦粉から作られる体を動かすエネルギーになります。きょうは、ミートソースを混ぜ合わせたスパゲティです。		
	7分がらのサラダ	和風ドレッシング		アスパラガス、キャベツ、きゅうり				
プロセスチーズ		チーズ						
17 金	教給カレー				教給カレー	580	13.1	260
	牛乳		牛乳					
	カンパン	乾パン				防災給食		
	常温さがみかんゼリー 果肉無	さがみかんゼリー				ぼうさい給食として、日本では、地震や台風、水害など、様々な自然災害があります。給食も、災害で電氣、ガス、水道が止まるとすることができません。そんな時に備えて、常温で保管できるカレーを備蓄しています。		
20 月	ごはん	ごはん、強化米				564	22.9	364
	牛乳		牛乳					
	ちくわの磯辺あげ	薄力粉、サラダ油	焼き竹輪、ほしり		食塩	豆腐の種類には大きく分けて絹ごしと木綿があります。木綿豆腐は水分が少なく、カルシウムや鉄などのミネラルが多く含まれています。絹ごし豆腐は柔らかいのが特徴で、木綿豆腐に比べビタミンB1やカリウムが多く含まれています。		
	しらすあえ		しらす干し	こまつな、もやし、きゅうり	しょうゆ、みりん			
豆腐スープ		豚肉、豆腐	玉葱、チンゲンサイ、干し椎茸、葉ねぎ	がらスープポーク、しょうゆ、酒、塩、白こしょう				
21 火	チャーハン	ごはん、強化米	ロースハム	玉葱、むぎ枝豆(冷凍)、コーン、にんじん	しょうゆ、酒、塩、白こしょう	522	21.6	281
	牛乳		牛乳					
	肉だんごスープ		ミートボール	キャベツ、チンゲンサイ、玉葱	しょうゆ、酒、塩、白こしょう、がらスープポーク	大根には、消化を助けてくれる酵素が入っています。胃が弱い時に消化を助けてくれる働きがあります。また、かぜを予防するビタミンも含まれています。ビタミンは特に葉っぱが多く含まれています。おうちでは、葉っぱも捨てずに食べるの良いですね。		
	大根の味噌炒め	三温糖	豚肉、米みそ	だいこん、にんじん、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒			
22 水	ごはん	ごはん、強化米				567	26.4	352
	牛乳		牛乳					
	さんまのみぞれ煮		さんまみぞれ煮			みぞれについて、みぞれとは、雨と雪が混じった天気のことです。大根おろしをみぞれにみだてて、汁物に使うとみぞれが、和え物に使うとみぞれ和えになります。大根には、お肌がいいビタミンCが含まれています。今日は、鮭のみぞれかけです。		
	レンコンのきんぴら	ごんにやく、いりごま、ごま油、三温糖	牛肉、さつま揚げ	スライスれんこん、ごぼう、きやいんげん、にんじん	しょうゆ、酒			
みそ汁		豆腐、米みそ	はくさい、玉葱、にんじん、えのきたけ	煮干しだし				
24 金	ごはん	ごはん、強化米				649	31	346
	牛乳		牛乳					
	鮭のチーズ焼き	ノンエッグハーフ、三温糖	さけ、チーズ(乳)	ソテーオニオン、コーン	しょうゆ、酒、みりん、アルミカップ	よくかんで食べています。よくかむことによって消化吸収がよくなります。また、虫歯の予防や、丈夫なお腹をつくる、頭の働きを活性化にする、など、いいことがあります。一日30回を目安によくかんで食べましょう。		
	ごぼうとじゃがいもの煮物	じゃがいも、三温糖、すりごま	牛肉、大豆	ごぼう	しょうゆ、みりん			
白菜のスープ		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、塩、白こしょう				
27 月	チキンライス	こめ、三温糖	鶏肉	玉葱、にんじん、青ピーマン、国産マッシュルーム	トマトケチャップ、赤ワイン、食塩、白こしょう、しょうゆ	650	26	264
	牛乳		牛乳					
	ポトフ	じゃがいも	ウィンナー、牛すね肉	キャベツ、玉葱、かぶ、にんじん、セロリ	パセリ(乾)、がらスープチキン、白ワイン、食塩、白こしょう、しょうゆ	朝ごはんは食べてきましたが？朝ごはんの大切な役目は、脳のエネルギーをおぎない、お昼までの活動のもとになることです。また、夜休んでいた体を元気に動かすスイッチを入れることです。しっかり食べてきましょう。		
フルーツあえ			いちごさん、りんご、フルーツミックス(パイナップル、もも、りんご)、りんごジュース					
28 火	ごはん	ごはん、強化米				595	24.9	340
	牛乳		牛乳					
	白身魚のからあげ(あんかけ)	かたくり粉、なたね油	ホキ	しょうが	食塩、白こしょう、しょうゆ、酒	白身魚のなかまには、カレイやヒラメ、タラなどがありますが、白身の給食の魚は、メルルーサという白身魚です。白身魚は、体に吸収されやすいたんぱく質を多く含んでいます。		
	あんかけ	三温糖、かたくり粉		玉葱、キャベツ、にんじん、青ピーマン、もやし、たけのこ(水煮)、干し椎茸	がらスープポーク、しょうゆ、食塩、白こしょう、みりん、酒			
豆腐のすまし汁		豆腐、焼き竹輪	玉葱、えのきたけ、葉ねぎ	かつお昆布だし、しょうゆ、本みりん、食塩				