

# 令和6年2月 給食献立表

川副学校給食センター

日/曜	配ぜん	献立名 <small>※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります</small>	材料 (はたらきで仲間わけ)			調味料など	エネルギー			
			赤の食べ物 主にたんぱく質をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・卵・魚など	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの		赤	黄	緑	たんぱく質 g
1 木	いそかえ キャベツのミニチカツ ごはん とりにゅうぱ	ごはん キャベツのミニチカツ 機香あえ 豆乳鍋 牛乳	キャベツのミニチカツ(小麦、大豆、鶏肉、豚肉)のり ぶたにくとうふ(大豆)とうりゅう(大豆)みそ(大豆) ぎゅうにゅう	こめ こめあふる マロニー	こめ こめあふる キャベツりょうとうもやしにんじん はくさいにんじんしんぎくねぎ	ソース(りんご、大豆) しょうゆ(大豆、小麦)みりん だしこんぶしょうゆ(大豆、小麦)	579	21.1	28.6	366
2 金	せつぶんめ れんこんとひじきのサラダ いわしのめ ごはん かまぼこのすまし汁	ごはん いわしの梅煮 れんこんとひじきのサラダ お鮎とかまぼこのすまし汁 節分豆 牛乳	いわしうめに(小麦、大豆) とりにくひじき かまぼこ(アレルギーなし) せつぶんめ(大豆) ぎゅうにゅう	こめ こめあふる(ごま、大豆) ふ(小麦)	れんこんキャベツとうもろこしにんじん はくさいしめじにんじん、ほうれんそう	しょうゆ(大豆、小麦)みりん だしこんぶけずりふし(さば)しおしょうゆ(大豆、小麦)、さけ	558	23.3	29.8	397
5 月	わさいソテー カレースープ ごはん	ごはん 野菜ソテー カレースープ 牛乳	野菜ソテー カレースープ 牛乳	こめ こめあふる(小麦、乳)こめあふる(大豆)	キャベツたまねぎとうもろこしにんじん たまねぎはくさいにんじん、えだまめ(大豆)、にんじん	ココアパウダー しおしょうゆ(大豆、小麦)マギーイオン(小麦、大豆、牛乳) チキンブイヨン(鶏肉)しおしょうゆ(大豆、小麦)、ワインカレー	552	19.1	31.5	302
6 火	なつとう たまご納豆 ごはん おでん	ごはん 納豆 焼き海苔 ごまツナあえ おでん 牛乳	なつとう(小麦、大豆、さば)のり ツナ とりにくちくわ(アレルギーなし)あつあげ(大豆) ぎゅうにゅう	こめ マヨネーズ(卵なし)(大豆)	なつとうりょうとうもやしにんじん ごまツなりょうとうもやしにんじん だいにんじん、ごんにやく	しょうゆ(大豆、小麦)みりん だしこんぶしょうゆ(大豆、小麦)、みりん	587	25.6	29.1	314
7 水	れんこんのごまサラダ のりとマッシュルームのわふうパスタ ミルクパン	ごはん のりとマッシュルームのわふうパスタ れんこんのごまサラダ 牛乳	ベーコン(豚肉)のり スパゲティ(小麦)、オリーブゆ ミルクパン(小麦、乳) ごまドレッシング(小麦、ごま、大豆)	たまねぎにんじん、エリンギ、しいたけ、マッシュルーム、えきたけにんにく、ほうれんそう	しょうゆ(大豆、小麦)しおしょうゆ、ワインチキンブイヨン(鶏肉) しょうゆ(大豆、小麦)	しょうゆ(大豆、小麦)みりん しょうゆ(大豆、小麦)	554	22.2	26.2	313
8 木	ハムとだいこんのマリネ ごはん カツカレー おでん	ごはん カツカレー おでん 牛乳	とんかつ(小麦、豚肉、大豆) ハム(豚肉) ぎゅうにゅう	こめ こめあふる オリーブゆ、さとう	たまねぎにんじん、にんにく だいにんじん、たまねぎにんじん	カレールー(小麦、豚肉、牛肉、大豆)、チャツネ(りんご)、りんごピューレ(りんご)、ローレル、チキンブイヨン(鶏肉)、ソース(りんご、大豆) レモンじゅす(小麦)しおしょうゆ	694	20.1	38.1	265
9 金	さばのみそ煮 キャベツとあぶらあげのあえもの ごはん けんちん汁	ごはん さばのみそ煮 キャベツと油揚げの和え物 けんちん汁 牛乳	さばのみそ(大豆) あぶらあげ(大豆) とりにくとうふ(大豆) ぎゅうにゅう	こめ さとう、でんぷん ごま	しょうが キャベツにんじん だいにんじん、ごぼう、ごんにやく、ねぎ	しょうゆ(大豆、小麦)みりん しょうゆ(大豆、小麦)みりん しょうゆ(大豆、小麦)だしこんぶ	576	21.9	33.6	290
12 月	(祝) 建国記念の日の振替休日									
13 火	ヨーグルト ハンバーグ ごはん	高菜ライス ハンバーグ 肉団子と青梗菜のスープ ヨーグルト 牛乳	たまごちりめんじゃこ とりにくみそ(大豆) つくね(小麦、鶏肉、豚肉、ごま、大豆、貝) ヨーグルト(乳、ゼラチン) ぎゅうにゅう	こめ こめあふる(大豆)、こまごめあふる(ごま、さとう、ごまあふる(ごま、大豆)はるさめ	たかなしょうゆづけ(小麦、大豆)りょうとうもやししょうゆりにんじん たまねぎにんじん、チンゲンサイ、さくらげ	しおしょうゆ(大豆、小麦)みりん しょうゆ(大豆、小麦)す(小麦) とりにくスープ(鶏肉)しおしょうゆ(大豆、小麦)さけ	568	21.5	27.3	419
14 水	ロールスロー ごはん	ミルクパン 煮込みハンバーグ ロールスロー 大豆と野菜のスープ 牛乳	ハンバーグ(小麦、牛肉、豚肉、大豆) とりにくだいず ぎゅうにゅう	こめ さとう、でんぷん じゃがいも	たまねぎ キャベツきゅうり、とうもろこしにんじん たまねぎにんじん、セロリ、パセリ	デミグラスソース(小麦、鶏肉)、ケチャップ、ソース(りんご) チキンブイヨン(鶏肉)しおしょうゆ、ワイン、マギーイオン(小麦、大豆、牛乳)	615	26.9	31.5	328
15 木	ししゃもフライ ごはん	ごはん ししゃもフライ 鶏と高野豆腐の煮物 ごまみそ汁 牛乳	ししゃものフライ(小麦、大豆) とりにくこうやどうふ(大豆)とうふ(大豆)みそ(大豆) ぎゅうにゅう	こめ こめあふる さいともさとうあぶら(大豆)ねりごま(ごま)	れんこん、ごぼう、ごんにやくにんじん、ほししいし だいにんじん、ごま、ごま	しょうゆ(大豆、小麦)みりん だしこんぶにぼし	555	21.8	29.7	345
16 金	ほろぎりこんぶとごぼうのもの ごはん	ごはん さばのごま衣焼き 細切り昆布とごぼうの煮物 かぼちゃのみそ汁 牛乳	さば ごま こんぶ、さつまあげ(アレルギーなし)、だいず、かつおぶし、とうふ(大豆)みそ(大豆) ぎゅうにゅう	こめ ごま さとうあぶら(大豆)	ごぼうにんじん、ごんにやく かぼちゃたまねぎにんじん、ねぎ	しょうゆ(大豆、小麦)みりん しょうゆ(大豆、小麦)みりん だしこんぶ、けずりふし(さば)	591	22.6	32.6	295



赤黄緑、3つそろるとバランスがいいよ

★今日は、大豆をしばった汁、豆乳を使った鍋をいただきます。豆乳のまろやかさとほんのりした甘みが、鍋をいっそうおいしくしてくれます。たくさんの野菜もペロリとお食べられる料理です。

★明日は節分です。節分とは、季節が冬から春に変わる節目の日のことです。節分に食べる大豆やいわしには、病気を遠くをよせつづけて、健康に過ごせるようという願いがこめられています。しっかり食べて、多量に辛味を食べて乗り越えましょう。

節分にちなんだ献立

★プロの世界で活躍しているスポーツ選手は、子どもの頃と似たような食事をしていたと思いますか？実は特別な食事をしていたのではなく、子どもの頃からいろいろなものを食べて、食事で体を支えてきた人が多くいます。私たちが食事を大切にして「食べる力」をつけていきたいと思います。

★2月9日は「のりの日」です。これにちなんで、今日は納豆まきをいただきます。使うのは、もちろん佐賀県産の「のり」です。のりの生産量日本一の佐賀県にすむ私たち。有明海の恵みと、のりを作ってくださる方々に感謝しながらいただきます。

★「食べる」とは私たちが成長したり、活動したり、健康を保つための大切なことです。食事はそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせる食べ方を心がけましょう。

★麦ごはんは、米に麦を混ぜて炊いたごはんです。食物繊維が多く、おなかの調子を整える力などが強いので、健康によいごはんです。毎日のごはんに、麦など他のこく物を入れると、手軽に栄養バランスを良くできます。

★休みの日に、牛乳を飲んでいますが、休みの日でも成長は続きます。「一日に1回は、牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品を必ず食べて、成長する体を作る栄養をとりましょう。」

★高菜は西日本で広く作られている野菜です。今日は、それを活用した高菜湯けを使ったチャーハンです。普段、漬物をあまり食べない人もきつと好きになる味です。多量の休みの日には、家の人と、高菜などの漬物を使ったチャーハン作りに挑戦してみませんか。

★寒くて、朝なかなか起きられない日も多いのではないのでしょうか。そうすると、朝ごはんが食べられなかったり、食べていても早食いになってしまいがちです。10分早く起きれば余裕をもって朝ごはんが食べられます。体を温める朝ごはんをしっかりと食べて元気になりましょう。

★高野豆腐は、豆腐を凍らせた後に乾燥させたのが特徴で、煮たもので「凍り豆腐」ともいいます。この手前をかけることで、簡単に、良い歯ごたえが食べられるようになります。栄養豊富な高野豆腐、ぜひ食べてみるようにしましょう。

★「みそ汁は朝の毒消し」という言葉を聞いたことがありますか。栄養にすぐれたみそを使ったみそ汁を毎朝食べることで、体に毒を消すという意味です。これらみそ汁を食べるときは、「毒消し」という言葉を胸の中につぶやいて食べて、健康な朝を迎えたいと思ってください。

## ＜アレルギーに関する表示について＞

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パインナッツについてのみ( )内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL 45-0374)

# 令和6年2月 給食献立表

川副学校給食センター

日/曜	配ぜん	献立名	材料 (はたらきで仲間わけ)			赤黄緑、3つそろりとバランスがいいよ	調味料など	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg
			赤の食べ物	黄の食べ物	緑の食べ物						
19 月	ツナサラダ スパニッシュオムレツ とりとほくさいの ミルクパン	ミルクパン スパニッシュオムレツ ツナサラダ 鶏と白菜のスープ 牛乳	たまごチーズ(乳)きゅうにゆう ツナ とりにく きゅうにゆう	じゃがいも、オリーブゆ さとうオリーブゆ	たまねぎトマト キャベツブロッコリーにんじん	しおこしょう、ケチャップ りんごすりごししょうゆ (大豆、小麦)しおこしょう チキンブイヨ(鶏肉)しおこ ゆ(大豆、小麦)ローレルこ しょうマギーブイヨ(小麦、大 豆、牛肉)	★パンを食べるとき、食べ方で気をつけていることは ありますか。パンは、手で一口サイズにちぎってから 食べると、食べやすく、見た目もきれいに食べられます 。のどにつまらせないように、蓋がす、よくかんで 食べると安全に、おいしく食べられます。	551	26	32.5	370
20 火	さんしょくナムル むぎごはん まはぼ豆腐	麦ごはん 3色ナムル 麻婆豆腐 牛乳	ぶたにくとうふ(大豆)テンメン ジャン(小麦、大豆、ごま)みそ でんぷん きゅうにゆう	ごまさとうごまあぶら(ごま) さとうごまあぶら(ごま、大豆) でんぷん	きりぼしだいこん、ほうれんそう、りょうとうもろや したん、にんじん たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、ほししい たけねぎ	ず(小麦)しょうゆ(大 豆、小麦) かつおツツオイスター ソース(かき、大豆)しよ ゆ(大豆、小麦)さけ	★豆腐の原料でもある大豆は弥生時代から栽培されていた作物で、 さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの生活 に欠かせない大切な食べ物です。植物ですが、体をつくる もとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」と呼ばれ ています。	564	23.2	28.7	302
21 水	キャベツと ブロッコリーのサラダ だいずの ミートソース ミルクパン	大豆のミートソーススパゲティ ミルクパン キャベツとブロッコリーのサラダ 牛乳	ぶたにく、だいず ミルクパン キャベツとブロッコリーのサラダ きゅうにゆう	スパゲティ(小麦)オリーブゆ ミルクパン(小麦、乳)	たまねぎ、マッシュルーム、セロリー、にんにく、パ セリ、トマト ミルクパン(小麦、乳)	ケチャップ、デミグラス ソース(小麦、鶏肉)、フ インソース(りんご、大 豆)、ローレルこしょう りんごすりごし、おあ かし	★今日は大豆を使ったミートソーススパゲティです。 大豆を使うと、おいしいのはもちろん、肉だけで作っ たときに比べて脂肪分が少なく、より健康的な料理に しあがります。おいしさにも健康にも役立つ大豆の食 べ方、おうちでも試してみてください。	590	24.5	29.0	316
22 木	きわかめのサラダ あじフライ ごはん ぶたじる	ごはん あじフライ きわかめのサラダ 豚汁 牛乳	あじフライ(小麦) きわかめ、かまぼこ(アレルゲン) ぶたにく、あつあげ(大豆)みそ (大豆) きゅうにゆう	ごまさとうあぶら(大豆) さつまいもあぶら(大豆)	たまねぎ、マッシュルーム、セロリー、にんにく、パ セリ、トマト だいこん、ごぼう、にんじん、ごんにやく、ほししい たけねぎ	ソース(りんご、大豆) しょうゆ(大豆、小麦)、す (小麦) にほしき	★はしは、「つむぎ」「ひる」、「さく」、「すくう」など、いろ いろな使い方ができるとも便利な道具です。はしは、おひらき す、うのはしを入る指と中指で動かして使います。正しく使え ると、食べやすいし、きれいに食べられるようになります。くりかえ せは必ず上手になるので、今日の給食から正しく持って、食べ物を つまんだり、さいりたりしてみよう。	543	21	27.8	294
23 金	(祝) 天皇誕生日										
26 月	やさいサラダ カレーそば もちむぎいり ス コッペパン	コッペパン カレーそば 野菜サラダ もち麦入りスープ 牛乳	ぶたにく、だいず とりにく きゅうにゆう	あぶら(大豆) じゃがいも、むぎ	たまねぎ、にんじん、セロリー、にんにく たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ	マドレーヌ、ケチャップ、フ ルー(小麦、鶏肉、牛肉、 大豆)ソース(りんご、大豆)し おこしょう、ワインカレーこ しょう	★みなさんは、野菜をゆでたことがありますか。キャベツなどの野 菜は、お湯でゆでると臭いが半分以上もどくようになります。こ うして「かき」を溶かし、残った野菜も無理なくたくさん食 べられます。今日の給食のサラダも、この「かき」を溶かし、実が ざれていきます。しっかりと食べて、野菜をたくさんいただきましょ う。	556	22.2	33.8	317
27 火	ごまあえ (はくどんぶりの) はくどんぶり (むぎごはん) じゃがいもの みそ汁	肉丼 ごまあえ じゃがいものみそ汁 牛乳	ぶたにく あぶらあげ(大豆)みそ(大豆) きゅうにゆう	ごま、ねりごま(ごま) じゃがいも	ほうれんそう、りょうとうもろやし、にんじん たまねぎ、にんじん、えのきたけ、たけねぎ	さけ、しょうゆ(大豆、小 麦)みりん、しお	★食事のとき、食器の持ち方に気をつけて食べていますか。 汁などが入った食器は、親指で上の「へり」をもち、残りの 4本の指をそろえて食器の高を持ちます。こうすると、ふら ふらしないのでごほしくなく、見た目もきれいに食べられま す。ぜひ多から試してみてください。	556	24.6	25.4	302
28 水	あげれんこんのサラダ とうにゆう コッペパン	コッペパン 揚げれんこんのサラダ 豆乳シチュー 牛乳	ぶたにく、とうにゆう(大豆)みそ (大豆) きゅうにゆう	ごまあぶらあぶら(大豆)さとう じゃがいも、あぶら(大豆)、しろう いんげん、こめこ	れんこん、キャベツ、きゅうりにんじん たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	ず(小麦)しょうゆ(大 豆、小麦)しお チキンブイヨ(鶏肉)し おこしょう、マギーブイヨ (小麦、大豆、牛肉)	★生活習慣病という病気を知っていますか。食事や運 動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気を いいます。好き嫌いをしない、外遊びをする、早く 寝るなどよい生活習慣を積み重ねて将来にわたって健 康に過ごせるようにしましょう。	541	20.8	29.4	303
29 木	とりてん かぼすあえ ごはん だごじる	ごはん 鶏天 かぼす和え だご汁 牛乳	とりにく とりにく ぶたにく、あぶらあげ(大豆)み そ(大豆) きゅうにゆう	てんぷら(小麦)こめあぶら さとう やせうまふうひらめん(小麦)	しょうが キャベツにんじん、ごま、なかつ はくさい、にんじん、ごぼう、ほししいたけ、ねぎ	しお、さけ しょうゆ(大豆、小麦)、す (小麦) だしごんぶにほし	★今日は、大分県の郷土料理の献立です。だご汁のだごは ぶと平べったい種です。この種をゆでて、きなこや砂糖を まぶしたものを「やせうま」といい、昔ながらのおやつとし て、だご汁とともに親しまれています。大分のおいしい郷土 料理をいただきます。	570	25.4	27.2	296

## <アレルギーに関する表示について>

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ  
( )内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。  
使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL 45-0374)

小学3年生平均	574	22.8	30.3	323
小学3年生基準	590	24.8	25~30	350
単位	kcal	g	%エネルギー	mg