

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	エネルギー kcal	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 おふと 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(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 ココアあげパン	ごはん ココア揚げパン 野菜ソテー カレースープ 牛乳	ココアパン(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 とりにく ぎゅうにゅう	こめ あふる(大豆) じゃがいもあふる(大豆) たまねぎはくさいにんじん、えだまめ(大豆)、にんじん	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 しおしょうゆしょうゆ(大豆、小麦)マギーヨー(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 たまつなあえ ごはん 焼き海苔 ごまツなあえ おでん	ごはん 納豆 焼き海苔 ごまツなあえ おでん 牛乳	なつとう(小麦、大豆、さば)のり ツな 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) じゃがいもさとう	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 だいごんにんじん、ごんにん	しょうゆ(大豆、小麦)みりん 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 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	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	554	22.2	26.2	313	
8 木	ハムとだいごんのマリネ ごまごはんとんかつ カツカレー	ごはん ハムとだいごんのマリネ ごまごはんとんかつ カツカレー 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 だいごん、ブロッコリー、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 だいごん、にんじん、ごぼう、ごんにん、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 肉団子と青梗菜のスープ ヨーグルト	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 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 にこみハンバーグ ロールスロー 大豆と野菜のスープ 牛乳	ごはん 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、マギーブイヨン(小麦、大豆、牛乳)	615	26.9	31.5	328	
15 木	ししゃもフライ とりにゅう豆腐のもの ごはん ごまみそ汁	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	ししゃもフライ(小麦、大豆) とりにくごうや豆腐(大豆) とうふ(大豆)みそ(大豆) ぎゅうにゅう	こめ こめあふる さいともさとうあふる(大豆) ねりごま(ごま)	れんこん、ごぼう、ごんにん、やくにんじん、ほししい だいごんしめじにんじん、ごまつな	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 さばのごまころもやき ごはん かぼちゃのみそ汁	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 さとうあふる(大豆) ごぼうにんじん、ごんにん、やく	たまねぎ ごぼうにんじん、ごんにん、やく	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

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)

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 <small>主に体をつくるものになる</small>	黄の食べ物 <small>主にエネルギーのもとになる</small>	緑の食べ物 <small>主に体の調子を整えるものになる</small>		kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg	
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 さとうオリーブゆ 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 りんごす(りんご)しょうゆ (大豆、小麦)しおこし チキンパイ(鶏肉)しおこし (大豆、小麦)ローレルこ しおこし(小麦、大豆、牛肉)	しおこし、ケチャップ ★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	まごごはん 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 豆腐にゆう	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)しおこし 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 だいすの 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、だいす ぎゅうにゆう	スパゲティ(小麦)、オリーブゆ ミルクパン(小麦、乳) マヨネーズ(卵なし)(大豆)さ とう	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 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 りんごす(りんご)しお か りんごす(りんご)しお か	★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仕上がります。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(アルゲン チン)豆腐にゆう ぶたにく、あつあげ(大豆)みそ (大豆) ぎゅうにゆう	こめ こめあぶら ごまさとうあぶら(大豆) さつまいもあぶら(大豆)	こめ こめあぶら キャベツ、たまご(大豆)、にんじん 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、お箸と違って、上のはしを入る指と中指で動かして使います。正しく使えば、食べやすいし、きれいに食べられるようになります。くりかえせば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、さいだりしてみましょう。	543	21	27.8	294
23 金	(祝) 天皇誕生日										
26 月	やさしいサラダ カレーをぼろ もちむぎいり ス コッペパン	コッペパン カレーをぼろ 野菜サラダ もち麦入りスープ 牛乳	ぶたにく、だいす とりにく ぎゅうにゆう	あぶら(大豆) じゃがいも、むぎ たまねぎ、にんじん、セロリー、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、りんご、大 豆、ローレルこ し チキンパイ(鶏肉)し おこし(小麦、大豆、牛肉) おこし(小麦、大豆、牛肉)	★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、体に必要な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、美味しく使われています。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) ぎゅうにゆう	こめ、むぎあぶら(大豆)、さとう ごま、ねりごま(ごま) じゃがいも 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 しょうゆ(大豆、小麦)み りん だしごんぶにほし	★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、ぶらぶらしないのでこぼれにくく、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) ぎゅうにゆう	こめあぶらあぶら(大豆)、さとう じゃがいもあぶら(大豆)、しろう いんげん、こめ 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 チキンパイ(鶏肉)し おこし(小麦、大豆、牛肉) おこし(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	とりにん 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) ぎゅうにゆう	こめ 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、かぼす 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、お箸でゆでた食器は、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、ぶらぶらしないのでこぼれにくく、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。	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