2月　学校給食献立表

鹿島市立学校給食センター　R５年度

日	献立名	赤 おもに体をつくる食べ物 1群	赤 2群	緑 おもに体の調子を整える食べ物 3群	緑 4群	黄 おもに熱や力になる食べ物 5群	黄 6群	調味料他	えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 小学生(上) 中学生(下)
		卵・肉・大豆・魚	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果実・きのこなど	穀類・いも類・砂糖類	油脂・種実		
1 木	ごはん					こめ			605
	牛乳		牛乳						22.7
	酢豚	ぶたにく　こおりどうふ		ピーマン　にんじん	たまねぎ　たけのこ　にんにく	かたくりこ　さとう	あぶら　ごまあぶら	酢　醤油　トマトケチャップ　ウスターソース	19.1 / 90.4
	中華わかめスープ		わかめ	こまつな　にんじん	たまねぎ　えのきたけ　ねぶかねぎ		ごまあぶら	醤油　酒　こしょう　中華スープストック　とりがらだし	732 / 27.0 / 22.8 / 110.9
2 金	ごはん　☆行事食：節分☆					こめ			613
	牛乳		牛乳						25.1
	いわしの梅煮	いわし			うめ	さとう		醤油　みりん　塩	19.1 / 88.5
	野菜のごま和え			ほうれんそう　にんじん	はくさい　もやし	さとう	ごま	醤油	733
	れんこんのみぞれ汁	なまあげ　みそ		にんじん　はねぎ	れんこん　たまねぎ　ぶなしめじ			いりこだし	30.0 / 21.6 / 108.8
	節分豆	だいず							
5 月	ごはん					こめ			590
	牛乳		牛乳						23.5
	豚肉と野菜の生姜炒め	ぶたにく　なまあげ		こまつな　にんじん	キャベツ　たまねぎ　しょうが	さとう	あぶら	醤油　みりん	18.3 / 89.2 / 716
	じゃがいものみそ汁	みそ		にんじん　はねぎ	だいこん　はくさい　たまねぎ	じゃがいも　ふ		いりこだし	28.5 / 21.4 / 109.5
6 火	ミルクパン　☆のりの日☆					ミルクパン			698
	牛乳		牛乳						28.5
	ほきフライ	ほき				パンこ　こむぎこ	あぶら	ウスターソース　中濃ソース　塩	27.8 / 86.5
	のりマヨサラダ		のり	にんじん	キャベツ　きゅうり　とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		896
	ミートボールのクリームシチュー	とりにく　ぶたにく	ぎゅうにゅう　だっしふんにゅう	にんじん　さやいんげん	たまねぎ　はくさい	かたくりこ	あぶら	シチュールウ　ポタージュベース　白ワイン　コンソメ　こしょう　とりがらだし	353 / 22.1 / 117.7
7 水	わかめごはん		わかめ			こめ			598
	牛乳		牛乳						22.0
	焼きうどん	ぶたにく　かつおぶし	あおのり	にんじん　はねぎ	たまねぎ　キャベツ　もやし	うどん	あぶら	醤油　塩　こしょう	16.6 / 94.7 / 722
	切干大根とたくあんのごま和え			にんじん	きりぼしだいこん　きゅうり　たくあん	さとう	ごま	醤油	26.4 / 19.3 / 117.3
8 木	ごはん					こめ			647
	牛乳		牛乳						26.2
	さばの幽庵焼き	さば			ゆずのかわ	さとう		醤油　酒　みりん	25.6 / 84.2
	おから煮しめ	ぶたにく　おから		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　ほししいたけ	こんにゃく　さとう	あぶら	醤油　みりん　かつお昆布だし	746 / 29.5
	野菜たっぷりすまし汁	あぶらあげ		こまつな　にんじん	はくさい　たまねぎ　えのきたけ			醤油　みりん　塩　かつお昆布だし	26.9 / 103.0
9 金	ごはん　☆日本の味めぐり☆ ～ 新潟県 ～					こめ			615
	牛乳		牛乳						25.8
	鶏肉のごまだれ焼き	とりにく			しょうが	さとう	ごま	醤油　みりん　塩　こしょう　赤ワイン	18.5 / 89.5
	もやしのおかか和え	かつおぶし		ほうれんそう　にんじん	キャベツ　もやし			醤油	740 / 31.0
	スキー汁	ぶたにく　とうふ　みそ		にんじん	だいこん　ごぼう　ほししいたけ　ねぶかねぎ	さつまいも　こんにゃく		酒　いりこだし	21.5 / 110.0
13 火	ごはん					ミルクパン			583
	牛乳		牛乳						26.5
	ホイコーロー	ぶたにく　あかみそ		ピーマン　にんじん	キャベツ　たまねぎ　しょうが	さとう	あぶら	醤油　酒	18.3 / 82.0 / 706
	酸辣湯	とりにく　とうふ　たまご		ほうれんそう　はねぎ	もやし　えのきたけ	かたくりこ	ごまあぶら　ラーゆ	醤油　塩　酒　酢　中華用スープストック　こしょう	32.1 / 21.8 / 100.2
14 水	ごはん　☆行事食：バレンタイン☆					こめ			688
	牛乳		牛乳						21.6
	セルフチキンライスの具	とりにく		グリンピース	たまねぎ		あぶら	トマトケチャップ　コンソメ　塩　こしょう	22.3 / 106.7
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨネーズ	酢	813 / 25.7
	パスタスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	はくさい　たまねぎ	パスタ	あぶら	醤油　塩　コンソメ　とりがらだし	25.4 / 128.1
	ガトーショコラ	とうにゅう				さとう　こめこ	あぶら	ココアパウダー	
15 木	ごはん					こめ			563
	牛乳		牛乳						19.6
	ししゃもの黒ごま揚げ		ししゃも			こむぎこ　かたくりこ	くろごま　あぶら		17.1 / 87.5
	野菜の梅和え			にんじん	キャベツ　きゅうり　もやし	さとう		醤油　ねり梅	766 / 26.1
	根菜のみそ汁	あぶらあげ　みそ	わかめ	にんじん	だいこん　ごぼう	さといも		いりこだし	27.5 / 110.1

2月　学校給食献立表

鹿島市立学校給食センター　R５年度

日曜	献立名	赤 おもに体をつくる食べ物 1群 卵・肉・大豆・魚	赤 おもに体をつくる食べ物 2群 牛乳・小魚・海藻	緑 おもに体の調子を整える食べ物 3群 緑黄色野菜	緑 おもに体の調子を整える食べ物 4群 淡色野菜・果実・きのこなど	黄 おもに熱や力になる食べ物 5群 穀類・いも類・砂糖類	黄 おもに熱や力になる食べ物 6群 油脂・種実	調味料他	えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) 小学生(上) 中学生(下)
16 金	麦ごはん					こめ　むぎ			671 23.3 22.7 97.5
	牛乳		牛乳						
	ハヤシライス	ぎゅうにく	だっしふんにゅう	トマト　にんじん	たまねぎ　ぶなしめじ			ハヤシルウ トマトケチャップ トマトジュース デミグラスソース ウスターソース 赤ワイン	822 28.1 27.2 121.4
	花野菜のサラダ	ハム		ブロッコリー	カリフラワー　きゅうり キャベツ　りんご		ドレッシング	塩　こしょう	
19 月	ごはん					こめ			633 26.0 20.7 92.5
	牛乳		牛乳						
	大根のそぼろ煮	ぎゅうにく		にんじん　さやいんげん	だいこん　たまねぎ	こんにゃく　さとう	あぶら	醤油　酒 かつお昆布だし	
	野菜のアーモンド和え			にんじん	キャベツ　きゅうり もやし	さとう	アーモンド	醤油	743 29.5 23.4 112.5
	納豆	なっとう							
20 火	小さいミルクパン/いちごジャム				いちご	ミルクパン さとう			738 27.5 30.7 89.9
	牛乳		牛乳						
	鶏のから揚げ	とりにく				かたくりこ	あぶら	酒　塩　こしょう	
	りっちゃんサラダ	かつおぶし	しおこんぶ	トマト　にんじん	キャベツ　きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	酢　醤油	954 35.6 36.9 122.7
	コーンクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん　パセリ	たまねぎ　とうもろこし	じゃがいも	あぶら	コーンクリームスープ ポタージュベース コンソメ　塩 とりがらだし	
	焼きプリンタルト	たまご	だっしふんにゅう			こむぎこ　さとう	マーガリン	塩	
21 水	ごはん					こめ			597 23.1 16.8 97.8
	牛乳		牛乳						
	セルフ菜の花ごはんの具	たまご		こまつな　なのはな			ごま	菜飯のもと	
	じゃがいものカレー煮	ぶたにく		にんじん　さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも　さとう	あぶら	醤油　カレー粉 塩　とりがらだし	727 27.4 19.4 121.4
	ひじきの三杯酢		ひじき	にんじん	キャベツ　きゅうり	さとう		醤油　酢　塩　酒	
22 木	ごはん					こめ			615 23.1 20.6 87.7
	牛乳		牛乳						
	チーズインたまご焼き	たまご　まぐろ	チーズ			さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら	塩	
	切干大根のサラダ			ほうれんそう　にんじん	きゅうり　とうもろこし きりぼしだいこん			ドレッシング	748 27.5 24.6 108.2
	ミネストローネ	ベーコン　だいず	こなチーズ	トマト　にんじん パセリ	たまねぎ　キャベツ にんにく	じゃがいも	あぶら	トマトケチャップ トマトピューレ コンソメ　塩	
26 月	ごはん					こめ			606 21.4 18.7 92.7
	牛乳		牛乳						
	中華丼の具	ぶたにく うずらのたまご		こまつな　にんじん はねぎ	はくさい　たまねぎ たけのこ　ほししいたけ しょうが	かたくりこ	ごまあぶら	醤油　塩　酒 こしょう　鶏豚湯 とりがらだし	
	揚げ餃子	ぶたにく		にら	キャベツ　たまねぎ にんにく　しょうが	ぎょうざのかわ	あぶら	塩　こしょう	736 24.6 22.9 113.3
	春雨の中華和え			にんじん	きゅうり　キャベツ	はるさめ　さとう	ごまあぶら	酢　醤油	
27 火	小さいミルクパン					ミルクパン			605 22.3 21.0 87.7
	牛乳		牛乳						
	スパゲティナポリタン	ベーコン		トマト　ほうれんそう にんじん　パセリ	たまねぎ　ぶなしめじ にんにく	スパゲティ	あぶら オリーブあぶら	トマトケチャップ トマトピューレ　塩	760 27.2 25.7 112.6
	大根サラダ	まぐろ			だいこん　きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		
	いちご				いちご				
28 水	ごはん					こめ			597 20.5 19.5 89.5
	牛乳		牛乳						
	ごぼうと凍り豆腐のごまがらめ	こおりどうふ			ごぼう	かたくりこ　さとう	ごま　あぶら	醤油　みりん	
	野菜のゆかり和え			にんじん	はくさい　きゅうり もやし			ゆかり　醤油	723 24.4 22.9 110.1
	沢煮椀	ぶたにく　あぶらあげ		にんじん　はねぎ	たまねぎ　えのきたけ			醤油　みりん　酒 塩　かつお昆布だし	
29 木	ごはん					こめ　むぎ			590 23.7 18.0 87.9
	牛乳		牛乳						
	鶏肉の塩こうじ焼き	とりにく						塩こうじ	
	ひじきと大豆の炒め煮	だいず　あぶらあげ	ひじき	にんじん　さやいんげん		こんにゃく　さとう	あぶら	醤油　みりん	713 28.2 21.0 108.0
	キャベツのみそ汁	みそ		こまつな	キャベツ　たまねぎ ぶなしめじ	じゃがいも		いりこだし	

☆ハッピーキャロット給食☆

☆アンコール給食☆ ～ 西郡中 ～

☆我が家のおすすめ料理☆ ～ チーズインたまご焼き ～

☆鹿島うまかばい給食☆ ～ いちご ～