



# 2月 給食こんだてよてい表



神崎市学校給食共同調理場  
小学校

まいつき 19日は 食育の日!!

日	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 ほか	ル kcal	ば く g	し つ し g
	主 食	おかず	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品					
1	そぼろちらし (むぎごはん)	○	ぎゅうひきにく	やきのり	にんじん	えだまめ たくあん	せいはいくまい きょうかまい むぎ	ごまあぶら	酢 塩 醤油	537	21.9	16.6
2	むぎごはん	○	ぶたキムチなべ	ぶたにく どうふ	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ	マロニー	ごまあぶら	醤油 酒 だし昆布	594	26.5	17.1
3	ミルクパン せつぶん	○	いわしのカリカリフライ	いわしのカリカリフライ	ぎゅうにゅう		ミルクパン	あぶら		742	30.2	35.3
6	ごはん	○	こくさんどりとこんさいのひらつくね	こくさんどりとこんさいのひらつくね	ぎゅうにゅう					633	25.5	20.0
7	ごはん	○	ひじきのいろどりに けんちんじる	ベーコン だいず	にんじん	えだまめ	こんにやく さとう	あぶら	醤油 みりん 煮干だし	670	24.0	25.1
8	まめのまぜごはん (むぎごはん)	○	だいず とりにく		にんじん	えだまめ	あぶら	醤油 酒 塩 みりん		576	26.1	17.7
9	さつまいもカレー (むぎごはん)	○	ばいにくあえ	とりだんご あぶらあげ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム	あぶら	カレー粉		651	22.8	18.1
10	ごはん	○	さかなのしおやき	あじ	ぎゅうにゅう				酒 塩	584	27.5	18.3
13	ごはん	○	ハンバーグ	ハンバーグ	ぎゅうにゅう				ケチャップ ソース	683	26.8	25.2
14	ゆかりごはん	○	かぼちゃスープ	とりにく とうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース たけのこ	あぶら	みりん 醤油		625	24.9	18.1
15	ごはん	○	ちくぜんに	とりにく こおりどうふ	にんじん	ごぼう れんこん	あぶら	醤油 みりん 酒		624	25.5	20.0
16	ごはん	○	スパゲティミートソース	いのししく ぎゅうひきにく だいず	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	オリーブオイル	ワイン ケチャップ デジタース	641	27.2	24.4
17	かんざししょくひ こくとうパン	○	イタリアンサラダ	ツナ	ぎゅうにゅう		こくとうパン		ソース 塩 こしょう	641	27.2	24.4
20	ごはん	○	ちくわ	あおのり	ぎゅうにゅう				酒	620	23.8	13.3
21	ごはん	○	あかうお	あかうお	ぎゅうにゅう				醤油 酒	632	27.1	18.3
22	ちゅうかごはん	○	はるさめサラダ	ハム	にんじん	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	酢 醤油 マスタード	582	23.5	19.1
てんのうたんじょうび												
24	カンパン	○	うどん	とりにく ちくわ	はねぎ にんじん	ごぼう えのき	うどんめん		醤油 酒 みりん 塩 煮干 削り節	582	25.6	20.9
27	ごはん	○	タンダーチキン	とりにく	ヨーグルト	ぎゅうにゅう			ケチャップ ソース 塩	627	25.2	23.4
28	むぎごはん	○	ホイコーロー	ぶたにく さつまあげ だいず	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ たけのこ	さとう	ごまあぶら	甜麺醤 みりん 酒	576	27.2	14.9

※食物アレルギー等で加工食品の原料配合やg数などの詳しい資料が必要な方は、  
学校へお申し出ください。



基準値は8~9歳(3,4年生)の場合の値

今月の平均

658 27.1 21.8

基準値

650 26.8 18.0