



# 2月 給食こんだてよい表



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 曜	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	ギ ー ル kcal	エ ネ ル g	た ん ぱ く g	し つ つ 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 木	ちゅうかごはん	○ はるさめサラダ にくだんごのちゅうかスープ	ぶたにく とりさきみ にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん チンゲンサイ	えだまめ たけのこ にんにく しょうが きゅうり もやし はくさい たまねぎ きくらげ	せいはいまい きょうかまい さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら ごまあぶら	醤油 塩 酒 酢 醤油 粒マスタード 醤油 酒 塩 こしょう 鶏ガラスープ	581	23.1	19.3	
2 金	ごはん	○ せつぶんまめ いわしのおかか のりあえ なまあげのみそしる	せつぶんまめ(だいず) いわしのおかか のり なまあげ みそ	ぎゅうにゅう			せいはいまい きょうかまい	ごまあぶら	酢 醤油 煮干 削り節	561	24.4	14.1	
5 月	ごはん	○ ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ	ハンバーグ とりさきみ	ぎゅうにゅう	トマト	きゅうり キャベツ どうもろこし たまねぎ はくさい えだまめ	せいはいまい きょうかまい さとう	あぶら	ケチャップ ワイン コンソメ 酢	642	23.4	22.0	
6 火	ごはん	○ さかなのわふうドレッシング ごもくまめ ふのすましじる	あじ とりにく だいず さつまあげ わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん	たまねぎ えだまめ きくらげ たまねぎ	せいはいまい きょうかまい さとう	あぶら あぶら	辛子 酢 醤油 塩 こしょう ワイン 酒 塩 醤油 みりん 煮干 削り節 昆布 醤油 酒 みりん	650	29.1	19.7	
7 水	ごはん	○ なまあげのちゅうかに ビーフンスープ	ぶたにく なまあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	はくさい たけのこ たまねぎ しょうが えのき たまねぎ	せいはいまい きょうかまい さとう かたくりこ	ごまあぶら	鶏ガラスープ 醤油 酒 塩	574	22.3	16.5	
8 木	まめまめごはん かむかむのひ	○ とりだんごなべ ツナサラダ	とりだんご あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん にんじん ほうれんそう	えだまめ どうもろこし だいこん はくさい ごぼう きゅうり キャベツ	せいはいまい きょうかまい さとう	あぶら	醤油 酒 塩 みりん 醤油 鶏ガラスープ 塩 こしょう 酒	551	25.3	16.7	
9 金	ごはん	○ あげだし豆腐のごまだれかけ からしあえ ぶたじる	なまあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん はねぎ	もやし キャベツ ごぼう はくさい	せいはいまい きょうかまい さとう かたくりこ さとう	あぶら ごま	醤油 みりん 醤油 酢 辛子 削り節 煮干	628	21.7	21.6	
12 月	振替休日												
13 火	ごはん	○ みそに ごまあえ	とりにく なまあげ こめみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな にんじん	だいこん キャベツ もやし	せいはいまい きょうかまい さとう	ごま	醤油 みりん 酒 醤油	546	21.5	13.9	
14 水	ごはん	○ すぶた ワンドンスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ えだまめ しいたけ もやし きくらげ	せいはいまい きょうかまい さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら	醤油 酒 酢 塩 醤油 鶏ガラスープ 塩 こしょう 酒	656	27.7	21.1	
15 木	チキンライス おたのしみ デザートの日	○ コーンのサラダ ごんざいポテト チョコクレープ	ウインナー だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	どうもろこし キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ ごぼう えだまめ マッシュルーム	せいはいまい きょうかまい さとう	あぶら	クリーミーフレンチドレッシング 塩 こしょう ワイン コンソメ 醤油	668	23.3	23.6	
16 金	しゃくパン かんざきしゃくの日	○ そうめんチキンカツ しおこんぶサラダ コーンスープ	とりにく かつおぶし とりにゅう いんげんまめペースト	ぎゅうにゅう しおこんぶ	こまつな にんじん にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし たまねぎ えだまめ えのき	せいはいまい きょうかまい さとう	あぶら あぶら	塩 こしょう ケチャップ ソース 塩 こしょう ワイン コンソメ 醤油	650	28.7	27.8	
19 月	かしわごはん	○ きりぼしだいこんのあえもの どうにゅうみそしる	とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう しいたけ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	せいはいまい きょうかまい さとう	あぶら	醤油 酒 塩 酢 醤油 煮干 削り節	550	21.9	12.7	
20 火	ホークカレー (わぎごはん)	○ やさいサラダ	ぶたにく いんげんまめペースト ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ りんごピューレ だいこん どうもろこし キャベツ	せいはいまい きょうかまい さとう	あぶら	塩 こしょう ケチャップ 醤油 ソース カレールー	615	21.7	19.5	
21 水	ごはん	○ さばのてりやき きくらげのサラダ かきたまじる	さば たまご どうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	もやし きゅうり きくらげ たまねぎ えのき	せいはいまい きょうかまい さとう	あぶら	酒 醤油 酢 醤油 辛子 醤油 酒 塩 昆布 削り節	570	24.5	18.2	
22 木	ごはん おたのしみ デザートの日	○ クリスマスチキン いろどりサラダ ミネストローネ ぶどうゼリー	クリスマスチキン ツナ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん 下マト	どうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ	せいはいまい きょうかまい さとう	あぶら あぶら	塩 こしょう ケチャップ ケチャップ ワイン 鶏ガラスープ 塩 こしょう 醤油	680	23.7	21.8	
23 金	天皇誕生日												
26 月	おぎごはん	○ ホイコーロー はるさめスープ パリッシュ	ぶたにく あかみそ みそ かたくちいわし	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン こまつな	きくらげ えだまめ しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ もやし はくさい えのき	せいはいまい きょうかまい さとう	ごまあぶら ごまあぶら	テンメンジャン みりん 酒 中華スープストック 酒 塩 醤油	551	23.7	13.7	
27 火	ごはん	○ しろみさかなフライ ひじきサラダ すましじる	しろみさかなフライ とりさきみ どうふ	ひじき	にんじん はねぎ にんじん	えだまめ きゅうり キャベツ えのき たまねぎ	せいはいまい きょうかまい さとう	あぶら オリーブオイル	酢 醤油 塩 醤油 みりん 削り節 昆布	558	21.3	15.8	
28 水	わかめごはん ぐうどん	○ おかかあえ	とりにく かわ あぶらあげ かつおぶし	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん ほうれんそう にんじん	ごぼう えのき キャベツ えだまめ もやし	せいはいまい きょうかまい さとう	あぶら	醤油 酒 みりん 塩 煮干 削り節 醤油	564	21.5	13.5	
29 木	ごはん	○ ダンドリーチキン ごんぶサラダ やさいスープ	とりにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト こんぶ	トマト こまつな にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もやし キャベツ たまねぎ えだまめ	せいはいまい きょうかまい さとう	あぶら	塩 ケチャップ カレー粉 青じそドレッシング 醤油 醤油 酒 こしょう 鶏ガラスープ	542	25.8	13.9	

※食物アレルギー等て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

基準値

