



## 2月 給食こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日!!



神崎市学校給食共同調理場

小学校

日 曜	献立名		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		調味料 他	ギ ー kcal	エ ネ ル g	たん し ん g	し 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							
2月	ごはん	とりにくのねぎしおいため ワンタンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが キャベツ しろねぎ きくらげ たまねぎ たけのこ	せいはいくまい きょうかまい こんにやく かたくりこ	ごまあぶら	中華味 塩 こしょう	527	20.8	13.0		
3月	ごはん	せつぶんめ いわじフライ きくらげのあえもの どうにゅうみそしる	せつぶんめ いわじフライ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はねぎ	キャベツ もやし きくらげ たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい さとう	あぶら ごま ごまあぶら	醤油 酢 煮干 削り節	651	25.0	22.3		
4月	ごはん	ぶたにくとこんさいのカレーに わかめとツナのあえもの	ぶたにく こおりどうふ なまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ たけのこ キャベツ とうもろこし	せいはいくまい きょうかまい じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	醤油 カレー粉 みりん 酒 青じそドレッシング	571	24.2	15.9		
5月	ポークコンソメピラフ	やさいスープ フルーツヨーグルト	ぶたにく だいずミート ウインター	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	にんにく とうもろこし マッシュルーム たまねぎ キャベツ もも みかん バリン ナタデココ	せいはいくまい きょうかまい おぎ さとう	オリーブオイル あぶら	醤油 塩 コンソメ こしょう 塩 こしょう ワイン 醤油 ガラスープ	579	20.2	16.9		
6月	ごはん	あげだしどうふのごまだれかけ ごもくぎんぴら うおそうめんじる	なまあげ ぶたにく うおそうめん	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん はねぎ ほうれんそう	ごぼう えのき たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい さとう かたくりこ こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	醤油 みりん 醤油 酒 みりん 塩 醤油 酒 みりん 昆布 削り節	592	20.6	21.0		
9月	そぼろごはん	ごまずあえ ぶたじる	とりにく だいずミート あぶらあげ	ぎゅうにゅう	さやいんげん	しょうが キャベツ もやし きゅうり	せいはいくまい きょうかまい おぎ さとう	ごま	醤油 酒 みりん 煮干 削り節	521	20.6	14.0		
10月	むぎごはん	ホイコーロー はるさめスープ	ぶたにく みそ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たけのこ しろねぎ たまねぎ キャベツ きくらげ しょうが	せいはいくまい きょうかまい おぎ かたくりこ さとう	ごまあぶら	醤油 テンメンジャン 酒 みりん 塩 中華味 酒 醤油 塩 こしょう	534	21.6	13.7		
11月	けんこくきねんのひ													
12月	コッペパン	ダンドリーチキン こんぶサラダ トマトスープ	とりにく ツナ	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 トマト	たまねぎ にんにく しょうが もやし えだまめ たまねぎ	コッペパン あぶら わふうドレッシング	塩 こしょう ケチャップ カレー粉 醤油 ケチャップ 塩 醤油 ガラスープ	549	30.0	20.6		
13月	ごはん	さかなのわふうドレッシング ごもくまめ すましじる	あかうお だいず さつまあげ どうふ	ぎゅうにゅう	こんぶ にんじん にんじん はねぎ	たまねぎ えだまめ えのき たまねぎ	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ さとう こんにやく さとう	あぶら あぶら	塩 こしょう ワイン 辛子 酢 醤油 酒 塩 醤油 みりん 煮干 削り節 塩 昆布 削り節 醤油 酒 みりん	615	24.5	19.0		
16月	チキンカレー (むぎごはん)	かいそうとツナのあえもの	とりにく いんげんめ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えのき りんごビュレ キャベツ きゅうり	せいはいくまい きょうかまい おぎ じゃがいも	あぶら	塩 こしょう ケチャップ 醤油 ソース カレールー 醤油	583	21.2	17.1		
17月	ごはん	さばのごまやき のりあえ けんちんじる	さば のり どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん にんじん はねぎ	キャベツ もやし えだまめ だいこん	せいはいくまい きょうかまい さとう さとも	ごま ごまあぶら	醤油 酒 みりん 醤油 酢 昆布 削り節 塩 醤油 酒 みりん	546	23.3	16.9		
18月	まめまめごはん かむかむのひ	ささみサラダ にくだんごなべ	だいず とりにく あぶらあげ とりささみ にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ にんじん	えだまめ とうもろこし きゅうり キャベツ だいこん はくさい ごぼう	せいはいくまい きょうかまい おぎ さとう	あぶら	醤油 酒 塩 みりん 醤油 こしょう 酒 塩 ガラスープ	551	22.1	18.2		
19月	ごはん	ユーリンチー はるさめサラダ ちゅうかたまごスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり きくらげ たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ こむぎこ さとう はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま あぶら ごまあぶら	塩 こしょう 酒 醤油 酢 酢 醤油 辛子 ガラスープ 醤油 塩 酒 こしょう	662	28.0	22.2		
20月	ごはん かんざきしょうひ	とりにくとこんさいのもの おかかあえ	こおりどうふ、とりにく なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん たけのこ キャベツ もやし	せいはいくまい きょうかまい さとも さとも	あぶら	醤油 みりん 酒 塩 醤油	563	26.6	15.5		
23月	てんのうたんじょうび													
24月	ごはん	いわしのみぞれに やさいのしそあえ なまあげのみぞしる	いわしのみぞれに とりささみ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん しそ はねぎ	もやし キャベツ たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい		醤油 煮干 削り節	564	21.6	17.9		
25月	カンパン てんぷらうどん ひじょうしゅくだいけんのひ	からしあえ どうにゅうパンナコッタ	ごまあげ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	はねぎ ほうれんそう にんじん	たまねぎ えのき もやし キャベツ	カンパン うどんめん さとう	醤油 酒 みりん 塩 煮干 削り節 醤油 酢 辛子	548	24.6	18.2			
26月	ちゅうかごはん	ちゅうかサラダ ちゅうかスープ	ぶたにく だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんにく しょうが えだまめ だいこん きゅうり きくらげ	せいはいくまい きょうかまい おぎ さとう さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	醤油 塩 酒 酢 醤油 辛子 塩 醤油 ガラスープ 酒 こしょう	531	20.4	16.7		
27月	ごはん	ハンバーグ ごまあえ たまごスープ	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし キャベツ たまねぎ えのき	せいはいくまい きょうかまい かたくりこ さとう	ごま ごま	ケチャップ ソース ワイン 醤油 醤油 酒 塩 ガラスープ	582	21.9	17.3		
※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。										今月の平均		571	23.2	17.6

