



## 2月 給食こんだてよてい表

まいつき 19日は 食育の日!!



神埼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	エネルギー kcal	カロリー g	糖質 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 2日 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 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん はねぎ	にんにく キャベツ さやいんげん	せいはくまい きょうかまい ごまあぶら ワンタン	ごまあぶら	中華味 塩 こしょう ガラスープ 醤油 塩 酒 こしょう	527	20.8	13.0
3月 3日 ごはん	○ せつぶんまめ いわしフライ きくらげのあえもの どうにゅうみそしる	せつぶんまめ いわしフライ あぶらあげ どうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな わかめ	にんにく キャベツ もやし きくらげ はねぎ	せいはくまい きょうかまい さとう	あぶら	あぶら 醤油 醋 煮干 削り節	651	25.0	22.3
4月 4日 ごはん	○ ぶたにくとこんさいのカレーに なまあげ わかめとツナのあえもの	ぶたにく こおりどうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん わかめ	たまねぎ たけのこ	せいはくまい きょうかまい じゃがいも	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 5日 ボークコンソメピラフ	○ やさいスープ フルーツヨーグルト	ウインナー ヨーグルト	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	にんにく まろこし マッシュルーム	せいはくまい きょうかまい じゃがいも マカロニ	オーブンオイル	醤油 塩 コンソメ こしょう 鹿肉 こしょう ワイン 醤油 ガラスープ	579	20.2	16.9
6月 6日 ごはん	○ あげたじどうふのごまだれかけ ごもぐきんびら 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	たまねぎ キャベツ	せいはくまい きょうかまい さとう	あぶら ごま	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
7月 7日 そぼろごはん	○ ごますあえ ぶたじる	とりにく あぶらあげ ぶたにく どうふ みそ	ぎゅうにゅう	さやいんげん	キャベツ もやし きゅうり	せいはくまい きょうかまい さとう	ごま	醤油 醋 煮干 削り節	521	20.6	14.0
8月 8日 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 にんじん	たけのこ しろねぎ たまねぎ キャベツ きくらげ	せいはくまい きょうかまい 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
9月 9日 水	けんこくきねんのひ										
10月 10日 木	○ コッペパン タンドリーチキン こんぶサラダ トマトスープ	とりにく ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん にんじん トマト	たまねぎ にんにく もやし えだまめ たまねぎ	コッペパン	あぶら	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
11月 11日 金	○ さかなのわふうドレッシング ごもくまめ すましる	あかうお だいす さつまあげ どうふ	ぎゅうにゅう	にんじん 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	せいはくまい きょうかまい かたくりこ さとう	あぶら あぶら	塩 こしょう ワイン 辛子 醤油 酒 塩 醤油 みりん 煮干鰹だし 塩 昆布 削り節 醤油 酒 みりん	615	24.5	19.0
12月 12日 月	○ チキンカレー(むぎごはん)	とりにく いんげんまめ かいそどうツナのあえもの	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん	にんにく キャベツ もやし キャベツ きゅうり	せいはくまい きょうかまい じゃがいも	あぶら	塩 こしょう ケチャップ 醤油 ソース カレー粉 醤油	583	21.2	17.1
13月 13日 火	○ さばのごまやき のりあえ けんちんじる	さば のり とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん はねぎ	えだまめ えのき たまねぎ	せいはくまい きょうかまい さとう	ごま	醤油 醋 昆布 削り節 醤油 酒 みりん	546	23.3	16.9
14月 14日 水	○ まめまめごはん かむかむのひ	だいす とりにく あぶらあげ ささみサラダ にくだんごなべ	ぎゅうにゅう	にんじん ほされんそう はねぎ にんじん	えだまめ とうもろこし キゅうり キャベツ だいこん はくさい ごぼう	せいはくまい きょうかまい さとう	ごまあぶら	醤油 酒 塩 みりん イタリアンドレッシング 醤油 こしょう 酒 塩 ガラスープ	551	22.1	18.2
15月 15日 木	○ ごはん	とりにく はるさめサラダ ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう	しろねぎ にんじん はねぎ	にんにく さわやか こむぎ だいこん きゅうり きくらげ	せいはくまい きょうかまい はるさめ さとう	ごまあぶら	塩 こしょう 酒 醤油 酢 蔊 酱油 辛子 ガラスープ 醤油 塩 酒 こしょう	662	28.0	22.2
16月 16日 金	○ かんざきしょくひ	とりにく ごおりどうふ なまあげ おかかあえ	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	せいはくまい きょうかまい さといも こんにゃく さとう	あぶら	醤油 みりん 酒 塩 醬油	563	26.6	15.5
17月 17日 23月	てんのうたんじょうび										
18月 18日 火	○ いわしのみぞれに やさいのしあえ なまあげのみそしる	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	せいはくまい きょうかまい さとう	あぶら	醤油 酒 塩 みりん イタリアンドレッシング 醌油 こしょう 酒 塩 ガラスープ	564	21.6	17.9
19月 19日 水	○ かんぱらうどん	とりにく はるさめサラダ ちゅうかたまごスープ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しろねぎ にんにく さわやか こむぎ だいこん きゅうり きくらげ	せいはくまい きょうかまい はるさめ さとう	あぶら ごま あぶら	塩 こしょう 酒 醤油 醢 蔊 酱油 辛子 ガラスープ 醌油 塩 酒 こしょう	548	24.6	18.2
20月 20日 木	○ ごはん	とりにくとこんさいのにもの 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	せいはくまい きょうかまい さといも こんにゃく さとう	あぶら	醤油 みりん 酒 塩 醌油	531	20.4	16.7
21月 21日 金	○ ひじょくしょくたいけんのひ	ごおりどうふ なまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	はねぎ	たまねぎ えのき	カンパン	うどんめん	醤油 酒 みりん 塩 醌油 醢 蔊 酱油 辛子 ガラスープ 醌油 塩 酒 こしょう	582	21.9	17.3
22月 22日 27月	○ ちゅうかごはん	ぶたにくだいすミート ちゅうかサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ もやし	せいはくまい きょうかまい さとう さとう さとう	ごまあぶら	醤油 塩 醌油 醢 蔊 酱油 ガラスープ 醌油 塩 酒 ガラスープ	571	23.2	17.6
※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。											

