

2月 よていこんだてひょう



スクールミールひがしやま・なかむらみなみ・くどう

小学生 (3・4年生) 中学生 (2年生)

日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 塩相当量
1木	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		629 kcal	813 kcal
	ちゃんこなべ			とり肉, ぶた肉	白菜, 長ねぎ, 大根, 人参, しめじ, しいたけ, えのき, にんにく, しょうが	しょうゆ, 塩, 本みりん, だしこんぶ	27.2 g	33.7 g
	こんにゃくサラダ		さとう, ごま油	ツナ	糸こんにゃく, もやし, きゅうり, キャベツ	しょうゆ, 酢, 塩, こしょう	16.7 g	19.4 g
	きんときに豆 / ミノマト		さとう	きんとき豆	ミニトマト	塩, しょうゆ	2.4 g	3.2 g
2金	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		626 kcal	793 kcal
	いわしのかばやき		薄力粉, かたくり粉, なたね油, さとう	いわし		本みりん, 酒, しょうゆ	28.0 g	33.1 g
	キャベツのおかかあえ		さとう	かつお節	キャベツ, こまつな	しょうゆ	19.5 g	22.3 g
かきたま汁 / せつぶん豆		かたくり粉	とうふ, ちくわ, たまご / しいり大豆	ほうれん草, にんじん	削り節, しょうゆ, 塩	1.8 g	2.3 g	
5月	麦ごはん	○	精白米, 強化麦	牛乳	強化米		702 kcal	904 kcal
	ぶた肉のねぎソースいため		さとう, ごま油, かたくり粉	ぶた肉	たまねぎ, にんじん, きくらげ, ねぎ	しょうゆ, 酒, ケチャップ, 酢, こしょう	29.3 g	36.6 g
	じゃこサラダ		さとう, ごま油	じゃこ	きゅうり, だいこん, キャベツ, コーン	酢, しょうゆ, レモン汁	20.8 g	24.6 g
	大豆とさつまいものけんぴ		さつまいも, なたね油, 水あめ, はちみつ, 黒ごま	だいず		しょうゆ	1.1 g	1.6 g
6火	麦ごはん	○	精白米, 強化麦	牛乳	強化米		712 kcal	927 kcal
	フカフカフライ		さとう, かたくり粉, なたね油	ふか	しょうが	しょうゆ, 酒	27.1 g	34.2 g
	ひじきのすのもの		さとう	ひじき, じゃこ	きゅうり	酢, 本みりん, しょうゆ, 削り節	20.7 g	24.6 g
大根のどぼろち / オレンジ		サラダ油, さとう, かたくり粉	とりミンチ, かつお節	だいこん, こんにゃく, にんじん, グリンピース / オレンジ	削り節, しょうゆ, 本みりん, 塩	2.0 g	2.6 g	
7水	とりごぼろごはん	○	精白米, さとう	牛乳 / とりミンチ, 油あげ	強化米, ごぼう, にんじん, 干しいたけ, ねぎ	しょうゆ, 酒, 本みりん	696 kcal	879 kcal
	いりごぼろ		さとう	とうふ, ぶたミンチ	たけのこ, たまねぎ, にんじん, グリンピース, 干しいたけ	しょうゆ, コンソメ	25.8 g	31.7 g
	マカロニサラダ		マカロニ, マヨネーズ, さとう		きゅうり, にんじん, キャベツ	塩, こしょう, 酢	24.2 g	29.3 g
バナナ					バナナ	2.2 g	3.0 g	
8木	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		654 kcal	847 kcal
	しいらのカレーニエル		薄力粉, サラダ油, バター	しいら		塩, こしょう, カレー粉	30.3 g	38.4 g
	グリーンサラダ		サラダ油		きゅうり, キャベツ, パセリ	酢, しょうゆ, 塩, こしょう	21.1 g	25.2 g
はくさいのクリームに			ロースハム, 牛乳, 生クリーム	たまねぎ, はくさい, ほうれん草, えだまめ	ホワイトルウ, 塩, こしょう	2.7 g	3.2 g	
9金	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		701 kcal	906 kcal
	ヤンニョムチキン		かたくり粉, なたね油, さとう, ごま	とり肉	にんにく	塩, 酒, コチュジャン, ケチャップ, 酢, しょうゆ	26.1 g	32.5 g
	チョレギサラダ / りんご		さとう, ごま油		もやし, きゅうり, キャベツ, だいこん, にんにく / りんご	しょうゆ, 酢, 塩, こしょう	23.9 g	28.9 g
ピリ辛ひき肉かんこく風みそ汁		ごま油	ぶたミンチ, たまご, みそ	にら, もやし	コチュジャン, 削り節, だしこんぶ	2.8 g	3.6 g	
13火	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		699 kcal	893 kcal
	こうやどうふのオーロラ		かたくり粉, なたね油, さとう	こうやどうふ		コンソメ, しょうゆ, ケチャップ, 中濃ソース	23.6 g	29.3 g
	かいそうサラダ		さとう, ごま, サラダ油	わかめ, ひじき, じゃこ	キャベツ, だいこん	しょうゆ, 酢, 削り節	21.5 g	25.5 g
きんぴらごぼう / ぼんかん		サラダ油, さとう, ごま	さつまあげ	ごぼう, にんじん, 糸こんにゃく / ぼんかん	しょうゆ, 酒, 本みりん,	3.0 g	3.6 g	
14水	ピラフ	○	精白米, 強化麦, バター	牛乳 / とり肉	強化米, たまねぎ, にんじん, グリンピース	コンソメ, 塩	665 kcal	834 kcal
	むしささみのオニオンソース		さとう	ささみ	たまねぎ, パセリ	酒, 塩, しょうゆ, 酢, 本みりん	29.8 g	36.9 g
	ミニサラダ		サラダ油		きゅうり, キャベツ	酢, しょうゆ, 塩, こしょう	21.2 g	24.5 g
ABCスープ / チョコプリン		マカロニ, じゃがいも / チョコプリン	ベーコン	たまねぎ, いんげん, コーン, トマトピューレ	コンソメ, 塩, こしょう, ケチャップ	3.6 g	4.9 g	
15木	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		646 kcal	838 kcal
	きびなごの青のりあげ		薄力粉, なたね油	きびなご, あおのり		塩	30.1 g	37.7 g
	三色あえ / ミノマト		さとう	かにかま	こまつな, もやし, キャベツ / ミノマト	酢, しょうゆ	17.4 g	20.4 g
大豆のごもくに		さとう	とり肉, だいず	こんにゃく, にんじん, ごぼう, グリンピース	しょうゆ, 本みりん	1.7 g	2.2 g	
16金	ふゆ野菜カレー	○	精白米, 強化麦, さつまいも	牛乳 / ぶた肉, スキムミルク	強化米, 大根, かぼちゃ, ブロccoli, 人参, たまねぎ	カレー粉, 塩, こしょう,	675 kcal	873 kcal
	はくさいサラダ		サラダ油	きざみこんぶ	はくさい, きゅうり	酢, しょうゆ, 塩, こしょう	23.1 g	28.9 g
	りんご				りんご		20.6 g	24.5 g
						3.2 g	4.3 g	
19月	麦ごはん	○	精白米, 強化麦	牛乳	強化米		710 kcal	910 kcal
	ぶた肉のゆずがらめ		かたくり粉, 薄力粉, なたね油, さとう	ぶたロース	にんにく, しょうが	酒, 塩, こしょう, しょうゆ, ゆず	27.6 g	34.2 g
	しめじあえ / ぼんかん				ぶなしめじ, こまつな, もやし / ぼんかん	本みりん, しょうゆ	25.3 g	30.7 g
たまごスープ (みそ汁)		じゃがいも	うずら卵, ウインナー, みそ	ほうれんそう		煮干	3.1 g	3.8 g
20火	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		652 kcal	844 kcal
	いかのごもくいため		サラダ油, さとう, かたくり粉	いか	たけのこ, 人参, 玉ねぎ, いんげん, ししいたけ, しょうが, にんにく	塩, しょうゆ	22.2 g	27.5 g
	ナムル		さとう, ごま油		もやし, きゅうり, キャベツ, にんじん	しょうゆ, 酢	17.0 g	19.8 g
キャラメルポテト		さつまいも, なたね油, さとう, バター, 7-モド				1.8 g	2.3 g	
21水	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		709 kcal	931 kcal
	とうふのチーズやき		さとう	とうふ, ミックスチーズ, かつお節		しょうゆ, 本みりん	30.6 g	39.5 g
	ごまずあえ / オレンジ		ごま, さとう		キャベツ, きゅうり / オレンジ	ゆず酢, 酢, しょうゆ	24.6 g	30.2 g
ひじきと油あげのいりに		さとう, サラダ油	とり肉, ひじき, 油あげ	えだまめ, 糸こんにゃく	削り節, しょうゆ, 本みりん	2.7 g	3.4 g	
22木	わかめごはん	○	精白米	牛乳 / 炊き込みわかめ	強化米		833 kcal	1082 kcal
	からあげ		薄力粉, かたくり粉, なたね油	とり肉		塩, こしょう, ガリックパウダー	30.0 g	39.6 g
	元気サラダ		さとう, サラダ油	チキンハム, きざみこんぶ, かつお節	きゅうり, キャベツ, にんじん, トマト, コーン	塩, こしょう, 酢, しょうゆ	36.4 g	45.3 g
たまごスープ		かたくり粉	たまご	たまねぎ, コーン, ねぎ	塩, しょうゆ, コンソメ,	2.7 g	3.5 g	
クレープ (ブルーベリー)		クレープ (ブルーベリー)						
23金	麦ごはん	○	精白米, 強化麦	牛乳	強化米		729 kcal	907 kcal
	さばのごまみそやき		さとう, ごま	さば, 赤みそ, 白みそ		本みりん, しょうゆ	30.0 g	33.8 g
	きりぼしだいこんのすのもの		さとう	糸かまぼこ	干だいこん, きゅうり	酢, しょうゆ	23.5 g	26.2 g
牛肉と糸こんにゃくのしぐれに		じゃがいも, さとう, サラダ油	牛肉	糸こんにゃく, 玉ねぎ, 人参, グリンピース, しょうが	しょうゆ, 酒, 七味とうがらし,	2.3 g	3.0 g	
26月	ごはん	○	精白米	牛乳	強化米		623 kcal	818 kcal
	ちくわのカレーあげ		薄力粉, かたくり粉, なたね油	ちくわ		カレー粉, 塩	23.3 g	29.9 g
	はるさめのすのもの / りんご		はるさめ, さとう	わかめ, じゃこ	キャベツ, きゅうり, にんじん / りんご	酢, しょうゆ	15.8 g	18.1 g
おとうとと食べるみそ汁			とうふ, みそ	干しいたけ, キャベツ	削り節, だしこんぶ	3.2 g	4.3 g	
27火	もずくどんぶり	○	精白米, サラダ油, さとう, かたくり粉	牛乳 / もずく, ぶたミンチ	強化米, 玉ねぎ, にんじん, ビーマン, コーン, しょうが	しょうゆ, 本みりん, 酒	608 kcal	783 kcal
	まごはやさしいサラダ		さつまいも, ごま, さとう, サラダ油	大豆, わかめ, じゃこ	こまつな, えのきたけ, キャベツ, にんじん	しょうゆ, 酒	21.1 g	26.3 g
	こんにゃくのとさに		さとう	かつお節	こんにゃく	しょうゆ, 本みりん	16.4 g	19.2 g
いちご					いちご	2.4 g	3.0 g	
28水	麦ごはん	○	精白米, 強化麦	牛乳	強化米		677 kcal	825 kcal
	とり肉のりんごソースかけ		さとう, かたくり粉	とり肉	りんご (ジャム)	酒, 塩, しょうゆ	29.5 g	32.8 g
	干し大根とひじきのサラダ		さとう, ごま油	かにかま, ひじき	干だいこん, きゅうり	しょうゆ, りんご酢	21.4 g	22.0 g
スープに			チキンハム	キャベツ, たまねぎ, にんじん, ブロccoli, パセリ	コンソメ, 塩, こしょう	3.6 g	4.5 g	

* 食材については、安心・安全な学校給食を実現するため、市内農業者で組織された「環境にやさしい農業のための研究会」との契約のもと、有機・無・減農薬野菜を優先的に使用しています。

今月の平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	リゾール当量 (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
小学生 (3・4年生)	681	27.1	28%	367	109	2.5	3.3	228	0.65	0.52	38	4.9	2.5
中学生 (2年生)	874	33.5	26%	407	137	3.3	4.2	269	0.86	0.58	46	6.4	3.3

しんやとくさ 減農薬食材

