



2月 学校給食よていこんだて表



令和5年度

日 (曜)	牛乳	主食 (ごはん、 ぱん、めん)	献立名	食品名			エネルギー たんぱく質 たんぱく質
				おもに体をくもるものとなる食品 (あか)	おもにエネルギーのもととなる食品 (き)	おもに体の調子を整えるものとなる食品 (みどり)	中学校年
1 (木)		わかめご飯 青森県のこんだて	いかのかりんあげ ★せんべい汁 ★りんご	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう いか とりにく	こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ さとう こめあぶら じゃがいも こんにやく せんべい あげあぶら	しょうが ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん ほうさい ねぎ ★りんご	559 23.4
2 (金)		★いわしのかば焼き丼 部分のこんだて	♪野菜ごろうとみそ汁 きな粉豆 6-2 1量が増えた料理	★いわし ★ぎゅうにゅう あつあげ みそ いりだいず きなこ	こめ おおむぎ かたくりこ あげあぶら さとう じゃがいも きなこ	しょうが ほししいたけ にんじん だいこん ほうさい ごまつな	621 27.6
5 (月)		菜の花チャーハン 立春のこんだて	ツナ春巻き ★わかめスープ	やきふた ★ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とうふ わかめ	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら はるまきかわ マヨネーズ (卵なし) こむぎこ ★ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん なばな キャベツ たまねぎ ほししいたけ	559 21.5
6 (火)		★なんちゃってオムライス 6年生リエスト汁物1位	ABCスープ かんきつ	ワインナー ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ おおむぎ こめあぶら マカロニ	たまねぎ にんじん トマト ビューレ グリンピース セロリー しょうが キャベツ コーン かんきつ	588 22.8
7 (水)		ご飯	★さばのカレー揚げ とろみ仕立ての五色汁 ★切干大根とひじきのサラダ	★ぎゅうにゅう ★さば とりにく とうふ ひじき	こめ かたくりこ あげあぶら さとう ★しろごま こめあぶら	しょうが ほししいたけ にんじん かぶ しめじ ごまつな きりほしだいこん もやし きゅうり たまねぎ	580 23.0
8 (木)		麻婆豆腐丼	★塩ナムル	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★しろすりごま	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ グリンピース もやし ごまつな	543 22.6
9 (金)		こぎつねご飯 初午こんだて	★ししゃものみりん焼き 和風サラダ れんこんつくね汁	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ★ししゃも ぶたひきにく	こめ もちごめ さとう こめあぶら さとう かたくりこ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ だいこん れんこん しょうが ごまつな	542 25.1
13 (火)		★ココアフレンチトースト	コールスローサラダ ★♪冬野菜のクリームシチュー 6-2 7量が増えた料理	★ぎゅうにゅう ★たまご とりにく ★クリーム	★しょくパン ★バター さとう こめあぶら じゃがいも こめこ	にんじん キャベツ コーン セロリー にんにく たまねぎ かぶ ブロッコリー	562 21.8
14 (水)		ターメリックライス	チリコンカン マカロニサラダ	★ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう マカロニ オリーブゆ	にんにく たまねぎ しょうが トマトかん セロリー ビーマン キャベツ もやし にんじん きゅうり	589 21.5
15 (木)		★みそラーメン 大北小アンケート 料理1位&6年生リエスト主2位・副菜1位	★うずらの卵焼 だいがくいも(ごまなし)	ぶたひきにく みそ ★ぎゅうにゅう ★うずらたまご	ちゅうかめん ごまあぶら こめあぶら さとう ★バター ★しろごま きつまいも あげあぶら みずあめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ いら ねぎ コーン ごまつな	661 23.1
16 (金)		★♪貝だくさんカレーライス 大北小アンケート 料理3位&6年生リエスト主3位 6-2 8量が増えた料理	福神漬 はちみつドレッシングサラダ	ぶたにく ★ヨーグルト ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも ★バター こむぎこ こめこ はちみつ	しょうが セロリー にんにく たまねぎ にんじん だいこん グリンピース ぶくじんづけ きゅうり キャベツ もやし コーン	578 17.7
19 (月)		スパゲティミートソース 世界の料理～スウェーデン～	レッドキャベツのサラダ ★スウェーデン風キャロットケーキ	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう ★たまご ★クリームチーズ	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう こむぎこ グラニューとう ★バター	たまねぎ にんじん トマト ビューレ トマトジュース キャベツ きゅうり コーン	680 25.3
20 (火)		ご飯 鎌倉産みその日 6年生リエスト汁物2位	★鮭の塩こうじ焼き 鎌馬みその味噌汁 ★千草あえ	★ぎゅうにゅう ★さけ とうふ みそ あぶらあげ	こめ こめあぶら じゃがいも ごんにやく さとう ごまあぶら ★ごま	ほししいたけ にんじん たまねぎ だいこん ねぎ ごまつな キャベツ もやし	536 26.8
21 (水)		★ビザトースト	ポトフ ★フルーツヨーグルト	ベーコン ★チーズ ★ぎゅうにゅう とりもも ワインナー ★ヨーグルト	★しょくパン こめあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ トマト ビューレ トマトかん マッシュルーム ビーマン セロリー にんじん キャベツ しめじ みかんかん パインアップルかん ももかん	579 25.4
22 (木)		ご飯	★大豆とじゃこのふりかけ すき焼き風煮 大根ときゅうりのびり辛漬	★ぎゅうにゅう だいず ★ちりめんじゃこ ぶたにく やきとうふ	こめ ★しろごま さとう こめあぶら じゃがいも しろたき ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほうさい ねぎ ごまつな だいこん きゅうり キャベツ にんにく しょうが	577 27.0
26 (月)		ご飯 6年生リエスト主菜2位	★♪おろしハンバーグ かぼちゃの味噌汁 ♪ツナマヨサラダ 6-1 3量 6-2 2量が 増えた料理	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とうにゅう ★たまご あぶらあげ みそ ★ツナ	こめ パン さとう かたくりこ マヨネーズ (卵なし)	たまねぎ だいこん ほししいたけ えのきたけ かぼちゃ ごまつな にんじん キャベツ きゅうり コーン	633 26.1
27 (火)		中華おこわ 6年生リエスト主菜1位	からあげ 春雨スープ 花みかん	とりもも ★ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ もちごめ ごまあぶら こめあぶら さとう あげあぶら かたくりこ はるまき	ほししいたけ にんじん たけのこ コーン グリンピース にんにく しょうが ほうさい ねぎ みかん	603 23.8
28 (水)		ご飯	★ぶり大根 青のりこふさいも 野菜のからし和え	★ぎゅうにゅう ★ぶり あおのり	こめ さとう じゃがいも	しょうが だいこん もやし にんじん キャベツ ごまつな	557 24.1
29 (木)		★あぶたま丼	★ひじきのピリッとサラダ かんきつ	とりもも あぶらあげ ★たまご ★ぎゅうにゅう ひじき ★ツナ	こめ おおむぎ しろたき さとう こめあぶら	たまねぎ にんじん ほししいたけ ごまつな きゅうり キャベツ コーン かんきつ	608 23.8

※★マークのついた献立(食材)は、アレルギー対応に関わるものです。
 ※♪マークのついた料理は、6年生が考え、給食用にアレンジしたものです。
 ※下線を引いた料理は、児童のリクエストを反映させたものです。
 ※日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

天候や業者の事情等により、食材・献立が変更となる場合があります。ご了承下さい。