

学校給食献立予定表

令和6年2月

三好市学校給食センター

日	曜	献立名		食品名			エネルギー kcal	タンパク質 g	
				黄色の食品 熱や力になる	赤の食品 血や肉・骨になる	緑の食品 体の調子を整える			
1	木	コッペパン 牛乳	野菜スープ ドレッシングあえ		パン、ドレッシング	ぎゅうにゅう、ウインナー	キャベツ、たまねぎ、コーン ブロッコリー、にんじん きゅうり、たけのこ	589	21.5
2	金	ごはん 牛乳	いわしのフライ さつま汁、ポイルキャベツ	節分デザート バックソース	こめ、あぶら、さつまいも いわしフライ(小麦粉・パン粉) せつぶんデザート	ぎゅうにゅう、いわし、みそ あぶらあげ、とうふ	キャベツ、にんじん、ねぎ こんにやく、だいこん	725	22.3
5	月	ごはん 牛乳	ハヤシライス イタリアンサラダ		こめ、じゃがいも ドレッシング、さとう	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、えだまめ にんにく、きゅうり、コーン キャベツ、ブロッコリー	675	19.7
6	火	ごはん 牛乳	さばのみそ煮、おひたし ひじきのいため煮		こめ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、さば、ひじき あぶらあげ、てんぷら だいず、とりこ、みそ	ほうれそう、こんにやく いんげん、にんじん、はくさい	648	27.9
7	水	ごはん 牛乳	マーボー大根 中華あえ		こめ、ごまあぶら さとう、てんぷら	ぎゅうにゅう、ぶたにく みそ、シーチキン、だいず	しょうが、にんにく、だいこん にんじん、たまねぎ、ねぎ こまつな、きゅうり	622	23.9
8	木	コッペパン 牛乳	マカロニのクリーム煮 グリーンサラダ	メープルジャム	パン、マカロニ、ドレッシング	ぎゅうにゅう、ベーコン とうにゅう	たまねぎ、にんじん、えだまめ ブロッコリー、キャベツ コーン、ほうれんそう	679	25.9
9	金	ごはん 牛乳	からあげ、ゆで野菜 かきたま汁		こめ、てんぷら あぶら、こめこ	ぎゅうにゅう、なるとまき とりこ、とうふ、たまご	キャベツ、えのき、ねぎ にんにく、しょうが	620	34.4
13	火	ごはん 牛乳	豚肉と白菜の中華炒め 蒸しシューマイ、ナムル		こめ、さとう、てんぷら シューマイ(かわ・こむぎこ)	ぎゅうにゅう、ぶたにく シューマイ(ぐ・ぶた)	はくさい、たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、ほうれんそう たけのこ、もやし、しょうが	606	22.6
14	水	ごはん 牛乳	ハンバーグのケチャップソース ポトフ、そえ野菜	チョコプリン	こめ、じゃがいも チョコプリン、さとう	ぎゅうにゅう、ウインナー ハンバーグ(ぶた・とり)	キャベツ、たまねぎ、コーン にんじん、ブロッコリー	690	23.6
15	木	コッペパン 牛乳	ABCスープ コールスローサラダ		パン、マカロニ、ドレッシング	ぎゅうにゅう、ベーコン	にんじん、たまねぎ いんげん、えだまめ キャベツ、きゅうり、コーン	601	21.4
16	金	ごはん 牛乳	筑前煮 ゆずなます	ふりかけ	こめ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、とりこ、ちくわ あぶらあげ、ちりめん	ごぼう、れんこん、こんにやく いんげん、だいこん、にんじん	579	22.3
19	月	ナン 牛乳	キーマカレー コンソメスープ	でこぼん	ナン	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ぶたにく、ベーコン、だいず	にんにく、たまねぎ、ねぎ にんじん、キャベツ でこぼん、コーン	609	25.5
20	火	うめちりごはん 牛乳	高野豆腐の煮物 ちくわと青菜のごま和え		こめ、じゃがいも、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、わかめ とりこ、こうどうふ てんぷら、ちくわ、ちりめん	にんじん、えだまめ しいたけ、はくさい こまつな、うめ	591	25.1
21	水	ごはん 牛乳	メルルーサのすだち風味 昆布あえ、具だくさんみそ汁		こめ、あぶら、ごま、こめこ てんぷら、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、こんぶ、みそ とうふ、あぶらあげ	はくさい、たまねぎ、えのき	603	24.7
22	木	小型パン 牛乳	五目うどん しめじベーコンサラダ	いちごジャム	パン、うどん、ジャム	ぎゅうにゅう、ベーコン あぶらあげ、なると	しいたけ、ねぎ、だいこん にんじん、チンゲンサイ キャベツ、コーン、しめじ	580	19.9
26	月	ごはん 牛乳	すき焼き 酢のもの		こめ、さとう、ごま	ぎゅうにゅう、ちりめん とりこ、とうふ、わかめ	にんじん、だいこん、はくさい キャベツ、きゅうり、もやし しるねぎ、いとこんにやく	532	24.5
27	火	ごはん 牛乳	つくね、ゆかりあえ きんぴら		こめ、さとう、ばんこ	ぎゅうにゅう、とりこ、てんぷら つくね、くきわかめ	きゅうり、にんじん いんげん、いとこんにやく あかしそ、ごぼう	566	24.8
28	水	ごはん 牛乳	さわらの西京焼き けんちん汁、即席漬け		こめ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、さわら とうふ、あぶらあげ かつおぶし、みそ	キャベツ、ごぼう、ねぎ にんじん、こんにやく	573	25.5
29	木	コッペパン 牛乳	ベーコンとキャベツのスープ わかめサラダ		パン、ドレッシング	ぎゅうにゅう、わかめ ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん コーン、ブロッコリー たけのこ、きゅうり	581	20.6
* 2月の地元産食材は、米・牛乳・キャベツ・ねぎ・はくさい です。							平均	614	24.0
★きなこあげパンの日の学校の栄養価									
1日(木) エネルギー:685kcal タンパク質:24g									
15日(木) エネルギー:704kcal タンパク質:23.9g									
29日(木) エネルギー:685kcal タンパク質:23.1g									
” きなこあげパン登場 ”							小学校中学年基準	650 kcal	21~31g
きなこあげパンを 右の3回に分けて 実施します。		1日(木) 辻幼・辻小・芝生小・王地小・三野中(他校は粒みかんジャムがつかます) 15日(木) 池田幼・箬蔵小・池田中・井川中(他校はブルーベリージャムがつかます) 29日(木) 池田小・白地小・三縄小・馬路小・西井川小(他校はりんごジャムがつかます)							