

学校給食献立予定表

令和6年 2月

三好市東祖谷学校給食共同調理場

| 日 | 曜 | 献立名 | | 食 品 名 | | | エネルギー | タンパク質 |
|---|---|----------------|-------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--|---------|----------|
| | | | | 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 | kcal | g |
| | | | | | | | 小学生 | 中学生 |
| 1 | 木 | ごはん 牛乳 | ぶた肉のオイスターソース炒め ほうれん草ともやしのナムル | ごはん、さとう、ごま油、ごま | 牛乳、ぶた肉、ハム | しょうが、にんにく、ピーマン、パプリカ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、ほうれん草、もやし | 609 | 24.2 |
| | | | | | | | 751 | 29.4 |
| 2 | 金 | ごはん 牛乳 | いわしのごま照り煮 たくあん和え とりごぼう汁 | ごはん、さとう、かたくり粉、ごま、デザート | 牛乳、いわし、かつお節、とり肉、とうふ、油あげ | だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、あおねぎ | 669 | 18.0 |
| | | | | | | | 828 | 21.3 |
| 5 | 月 | ごはん 牛乳 | じゃがいものそぼろ煮 ゆず酢和え | しそ昆布 | ごはん、油、じゃがいも、さとう、ごま | 牛乳、とり肉、ちくわ、油あげ、こんぶ | 662 | 25.4 |
| | | | | | | | 819 | 31.0 |
| 6 | 火 | ごはん 牛乳 | *ちくわのカラフル揚げ お浸し 豚汁 | ごはん、小麦粉、油、さとう、ごま、さつまいも | 牛乳、ちくわ、青のり、ぶた肉、みそ | にんじん、ほうれん草、もやし、ごぼう、はくさい | 610 | 22.0 |
| | | | | | | | 754 | 26.6 |
| 7 | 水 | *中華丼 牛乳 | *シュウマイ ピリ辛きゅうり | ごはん、さとう、かたくり粉、ごま、ごま油 | 牛乳、ぶた肉、いか、えび | しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり | 652 | 29.9 |
| | | | | | | | 807 | 36.9 |
| 8 | 木 | ごはん 牛乳 | マスのマヨネーズ焼き そくせき漬け みそけんちん汁 | ごはん、マヨネーズ、パン粉 | 牛乳、マス、とうふ、油あげ、みそ | たまねぎ、きゅうり、はくさい、にんじん、ごぼう、こんにやく、あおねぎ | 618 | 27.1 |
| | | | | | | | 762 | 33.2 |
| 9 | 金 | 黒糖パン 牛乳 | *シカ肉ポロネーゼ ワカメとコーンのサラダ | ごはん、スパゲッティ、バター、コーン、さとう、ごま油 | 牛乳、シカ肉、粉チーズ、わかめ | たまねぎ、にんじん、なす、トマト、パセリ、キャベツ、きゅうり | 533 | 15.5 |
| | | | | | | | 651 | 18.2 |
| 13 | 火 | ごはん 牛乳 | 焼きししゃも ゆかり和え 切り干し大根の炒め煮 | ごはん、さとう | 牛乳、ししゃも、とり肉、油あげ、天ぷら | キャベツ、もやし、しそ、干し大根、にんじん、いんげん | 568 | 24.7 |
| | | | | | | | 697 | 30.0 |
| 14 | 水 | *キムタクごはん 牛乳 | *野菜たっぷりスープ | *チョコクレープ | ごはん、ごま油、デザート | 牛乳、ぶた肉、ベーコン | 748 | 23.1 |
| | | | | | | | 931 | 28.1 |
| 15 | 木 | ごはん 牛乳 | *手作りコロッケ 温野菜 豆腐のみそ汁 | ソース | ごはん、じゃがいも、米粉、パン粉、油 | 牛乳、ぶた肉、たまご、とうふ、わかめ、みそ | 660 | 22.0 |
| | | | | | | | 816 | 26.6 |
| 16 | 金 | ごはん 牛乳 | *とり肉とこんにやくのみそ煮 野菜のちりめん和え | ごはん、さとう、ごま | 牛乳、とり肉、ちくわ、みそ、しらす | しょうが、こんにやく、いんげん、にんじん、ごぼう、れんこん、こまつな、もやし、キャベツ | 631 | 25.8 |
| | | | | | | | 779 | 31.5 |
| 19 | 月 | ごはん 牛乳 | *すき焼き きゅうりとわかめの酢のもの | ごはん、油、さとう、ごま | 牛乳、牛肉、とうふ、わかめ | しらたき、しいたけ、はくさい、ねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、ゆず | 604 | 22.7 |
| | | | | | | | 744 | 27.4 |
| 20 | 火 | ごはん 牛乳 | *すどり はるさめスープ | ごはん、かたくり粉、油、春雨 | 牛乳、とり肉、ベーコン | しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、こまつな | 657 | 22.4 |
| | | | | | | | 813 | 27.0 |
| 21 | 水 | *わかめごはん 牛乳 | *でこまわし なら和え | *焼きプリン タルト | ごはん、じゃがいも、ごま、さとう、デザート | 牛乳、わかめ、とうふ、みそ、油あげ | 694 | 19.3 |
| | | | | | | | 861 | 23.0 |
| 22 | 木 | 食パン 牛乳 | かぼちゃのシチュー *ひじきのごまドレッシングサラダ | チョコペースト | 食パン、小麦粉、バター、油、コーン、マヨネーズ、ごま、さとう、ジャム | 牛乳、とり肉、牛乳、ひじき、かまぼこ | 638 | 21.4 |
| | | | | | | | 788 | 25.8 |
| 26 | 月 | ごはん 牛乳 | *ギョウザ たまごと野菜の中華炒め | ごはん、小麦粉、さとう、油 | 牛乳、ぶた肉、たまご | たまねぎ、ニラ、たけのこ、こまつな、にんじん、キャベツ、しょうが | 642 | 23.9 |
| | | | | | | | 793 | 29.0 |
| 27 | 火 | *少なめごはん 牛乳 | *カレーうどん *かみかみサラダ | ごはん、うどん、油、じゃがいも、さとう、ごま | 牛乳、ぶた肉、いか | にんにく、たまねぎ、にんじん、あおねぎ、きゅうり、ごぼう、もやし | 633 | 17.6 |
| | | | | | | | 782 | 20.9 |
| 28 | 水 | ごはん 牛乳 | *サバの塩焼き プロッコリーのおかか和え 具だくさんみそ汁 | ごはん、さとう、じゃがいも | 牛乳、さば、かつお節、とうふ、油あげ、みそ | プロッコリー、にんじん、かぶ、あおねぎ | 600 | 26.2 |
| | | | | | | | 739 | 32.0 |
| 29 | 木 | ごはん 牛乳 | *とり肉のネギソース れんこんのごま和え 麦玉スープ | ごはん、米粉、かたくり粉、油、さとう、ごま、さとう、おしむぎ | 牛乳、とり肉、たまご | あおねぎ、れんこん、こまつな、もやし、にんじん、えのき、ねぎ、しょうが | 685 | 27.9 |
| | | | | | | | 850 | 34.2 |
| ※材料の購入、その他の理由により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 | | | | | | | 平均(小学校) | 638 23.1 |
| 毎月19日は「食育の日」・毎月24日は「にし阿波・野菜食べようデー」 | | | | | | | 平均(中学校) | 788 28.0 |