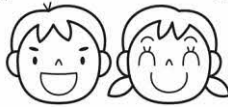




2月

こんだてひょう



令和4年度

白子町学校給食センター

日	曜	牛乳	主食	おかず デザート	血や肉になる食品 (赤の食品)	熱や力になる食品 (黄色の食品)	体の調子を整える食品 (緑の食品)	エネルギー 蛋白・脂質 食塩	備考	
1	水	牛乳	ごはん	とりにくのアップルソース ひじきのマリネ ABCスープ カルてつヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム ベーコン ヨーグルト	ごはん あぶら さとう でんぶん マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ねぎ コーン りんご きゅうり ほうれんそう キャベツ	642kcal 32.0g 16.7g 2.0g	※たべものクイズ※ 大豆は「畑の○○」と呼ばれていますが。○○に入る言葉は何でしょうか。 A 卵 B 人気者 C 肉	
2	木	牛乳	ピピンバ (むぎごはん)	(にくみそ ナムル) たまごいりキムチスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご	ごはん むぎ ごまあぶら さとう ごま トック でんぶん マカロニ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが もやし ほうれんそう きゅうり ねぎ ほししいたけ りんご	637kcal 28.7g 18.3g 2.5g		
3	金	牛乳	☆節分の日献立☆ ごはん	いわしあげだまフライ ごもきんぴら だいこんとこまつなのみそしる ふくまめ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく だいず あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう でんぶん マカロニ	にんじん ごぼう れんこん えだまめ だいこん こまつな	606kcal 24.3g 20.4g 2.0g		
6	月	牛乳	ごはん	やさしいいろいろにくだんご ごまあえ なまあげのちゅうかいため ヨーグルトレーズン	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく なまあげ	ごはん あぶら さとう ごま でんぶん	にんじん キャベツ ほうれんそう もやし たまねぎ はくさい ねぎ しょうが にんにく	657kcal 24.4g 21.4g 2.2g	白濁小学校振替休業日 南白龜小学校振替休業日	
7	火	牛乳	ごはん	マヨたまサーモンカツ れんこんサラダ はくさいのそぼろじる ひとくちようなしゼリー	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	ごはん あぶら ごまあぶら ごま でんぶん マヨネーズ ドレッシング	にんじん れんこん きゅうり コーン はくさい だいこん チンゲンサイ しょうが ほししいたけ	607kcal 20.3g 21.4g 1.5g	<p>～節分～ 2月3日は節分で、立春の前日です。立春は「暦の上では、今日から春」とされる日なので、節分は、「暦の上での、最後の冬の日」になります。昔から、特に季節が変わる頃に起こりがちな病気や、火事、地震などの災害は、鬼が持つとくまといと信じられていました。そのため、節分の日には、「福は内、鬼は外」の掛け声で豆まきをして、豆を年数の数だけ食べ、家から鬼を追い出したり、臭くて鬼が嫌うという藪の頭を枝の枝に刺して戸口に置き、鬼が家に入ってきたり、また、その年に縁起が悪いとされる方角(恵方という)を向いて巻き寿司を丸かじりする、という風習も、江戸時代末期から明治時代にかけて大盛況となり、近年全国に広がってきました。</p>	
8	水	牛乳	かつら タンタンメン	(ちゅうかめん タンタンメンスープ) ブロッコリーとチキンのサラダ にくまん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ちゅうかめん あぶら ごま じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが にら ブロッコリー パプリカ	631kcal 26.1g 21.7g 2.5g		
9	木	牛乳	ハヤシライス (むぎごはん)	(ハヤシルウ) マカロニサラダ とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ハム	ごはん むぎ あぶら マカロニ マヨネーズ ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ トマト グリンピース キャベツ きゅうり	678kcal 23.0g 24.7g 2.2g		
10	金	牛乳	ごはん	ささみのレモンあげ おほかあえ こんさいじる チーズ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あぶらあげ みそ チーズ	ごはん あぶら さとう さといも でんぶん れんこん ねぎ レモン	にんじん キャベツ もやし ほうれんそう だいこん ごぼう れんこん ねぎ レモン	610kcal 30.8g 17.8g 2.4g		
13	月	牛乳	ごはん	ハンバーグデミグラスソース コールスローサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	ごはん あぶら さとう じゃがいも	にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム はたまねぎ キャベツ コーン はくさい にんにく	629kcal 24.1g 22.1g 1.7g		
14	火	牛乳	☆バレンタインデー献立☆ チキンライス	スイートハートのコロッケ ごまサラダ ポーククリームスープ チョコプリン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく はなまめ	ごはん あぶら バター ごま ドレッシング じゃがいも さつまいも こめ	にんじん たまねぎ こまつな もやし コーン パセリ にんにく グリンピース	696kcal 24.0g 22.2g 2.0g		
15	水	牛乳	ごはん	とりにくのちゅうかやき ピピンバふうあえもの ワンタンスープ げんきヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく つくね ヨーグルト みそ	ごはん ごまあぶら さとう ごま ワンタン	にんじん ほうれんそう もやし ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ にんにく しょうが	638kcal 34.1g 19.7g 2.5g		
16	木	牛乳	ごはん	シルバーみしょうやき ひじきとツナのサラダ いりどうふ オレンジ	ぎゅうにゅう シルバー(さかな) ひじき ツナ とうふ とりにく	ごはん あぶら さとう	にんじん ねぎ ごぼう コーン キャベツ きゅうり ほししいたけ しょうが グリンピース たけのこ オレンジ	616kcal 30.3g 19.2g 1.8g		
17	金	牛乳	ごはん	みそとんかつ ゆかりあえ はたまねぎのみそしる いよかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごま	にんじん もやし ほうれんそう キャベツ だいこん ごぼう はたまねぎ	643kcal 23.6g 18.2g 2.5g		
20	月	牛乳	ごはん	ほっけうまみぼし だいずのいそに どさんこじる グレープゼリー	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく だいず ひじき あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら バター じゃがいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし コーン しょうが いんげん にんにく	611kcal 25.6g 15.8g 2.2g		白子中学校3年生中止
21	火	牛乳	ごはん	ぎょうざ なまあげとキャベツのおしおいため きのこのたまごスープ プリン	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく なまあげ たまご	ごはん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ ねぎ ほししいたけ えのき しめじ	668kcal 23.3g 20.8g 2.2g	白子中学校3年生中止	
22	水	牛乳	ごはん	さばのぶんかほし もやしのカレーあえ みそにこみおでん	ぎゅうにゅう さば とりにく あげボール ちくわ カラフルボール みそ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら	にんじん もやし しょうが きゅうり キャベツ だいこん	661kcal 29.3g 22.9g 3.0g	白子中学校3年生中止	
23	木		天皇誕生日							
24	金	牛乳	やきにくどん (ごはん)	(やきにくどんのぐ) かおりさっぱりサラダ サムゲタンふうスープ ミルメークココア	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら さとう ごま もちげんまい	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ パプリカ ほししいたけ だいこん にんにく しょうが	647kcal 30.9g 18.4g 2.6g	関小学校3・4年生中止	
27	月	牛乳	ごはん	はるまき ぶたキムチいため ちゅうかごもスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると	ごはん あぶら さとう ごま	にんじん もやし たまねぎ たけのこ ほししいたけ にら チンゲンサイ しょうが ほししいたけ	624kcal 23.8g 22.8g 2.3g	クイズのこたえは Cでした!! 大豆は栄養が豊富で、特にたんぱく質を多く含むことから「畑の肉」と呼ばれています。	
28	火	牛乳	ピザトースト	スパゲティサラダ キャロットポタージュ りんごゼリー	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ツナ	パン あぶら さとう スパゲティ ごまあぶら オリーブオイル	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ピーマン コーン パセリ	614kcal 25.3g 21.4g 2.8g		

※物資の都合により献立の内容を変更する場合があります。

小学生8～9歳の基準値

エネルギー 650kcal たんぱく質21.1～32.5g
脂質14.4～21.7g 塩分2.0g以下