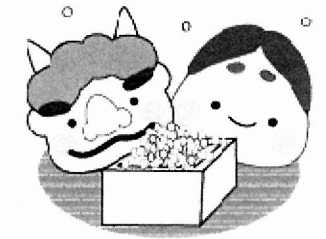
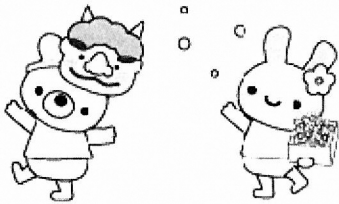


中学校給食予定献立表



1(火) コッペパン きゅうりゆゆう
ポタージュースープ とろふわハンバーグのケチャップあん
とりにく 15 (あ)
じゃがいも 40 (き)
たまねぎ 30 (み)
だいこん 15 (み)
にんじん 15 (み)
なましいたけ 5 (み)
とりがらスープ 7
ポークパイオン 4
ぎゅうりゆゆう 20 (あ)
こなチーズ 2 (あ)
バター 2.5 (き)
こむぎこ 3 (き)
あぶら 0.7 (き)
だっしふんにゆう 2 (あ)
なまクリーム 1 (き)
しお 0.3
うすくちしょうゆ 0.2
こしょう 0.02
しろワイン 1

2(水) ごはん きゅうりゆゆう
かんとらに さわらのゆうあんやき
うずらたまご 20 (あ)
あつあげ 30 (あ)
ちくわ 20 (あ)
じゃがいも 40 (き)
だいこん 30 (み)
いたこんにやく 20
けずりぶし 2
だしこんぶ 0.2
こいくちしょうゆ 2.8
うすくちしょうゆ 1.8
みりん 2.2
さとう 1.5 (き)
さわらのゆうあんやき
さくら 124 (あ)
こいくちしょうゆ 2
さけ 0.5
みりん 1.5
ゆずかじゆう 0.5 (み)
ごまずあえ
ささみフレーク 5 (あ)
きりぼしだいこん 0.5 (み)
キャベツ 15 (み)
にんじん 3 (み)
ごまつな 5 (み)
しろごま 0.4 (き)
ごまあぶら 0.1 (き)
うすくちしょうゆ 1.7
さとう 1.3 (き)
す 1.4
みりん 0.7

3(木) ごはん きゅうりゆゆう
とんじる いわしの たつたあげ
ぶたにく 10 (あ)
あぶらあげ 5 (あ)
さつまいも 15 (き)
だいこん 10 (み)
にんじん 10 (み)
ごぼう 10 (み)
あおねぎ 5 (み)
つきこんにやく 15
あかみそ 8 (あ)
しろみそ 3 (あ)
けずりぶし 2
おひたし
ほうれんそう 40 (み)
けずりぶし 0.5
うすくちしょうゆ 1.3
さとう 2 (き)
みりん 1
はなかつお クラス1ふくろ
おひたし
せつぶんまめ
せつぶんまめ 144 (あ)

4(金) ごはん きゅうりゆゆう
マーボー豆腐 あげぎょうざ
とうふ 90 (あ)
ぶたミンチ 20 (あ)
たけのこ 15 (み)
あおねぎ 7 (み)
ほししいたけ 0.5 (み)
しょうが 0.5 (み)
にんにく 0.03 (み)
あかみそ 3 (あ)
はっちょうみそ 2 (あ)
トウバンジャン 0.12
テンメンジャン 0.5
こいくちしょうゆ 3
さとう 1 (き)
みりん 0.7
こしょう 0.03
ごまあぶら 0.3 (き)
でんぶん 1.5 (き)
さけ 0.4
あげぎょうざ 3 (あ)
あけあぶら 6 (き)
ちゅうかあえ
ろースハム 5 (あ)
にんじん 3 (み)
もやし 15 (み)
きゅうり 10 (み)
しろごま 0.2 (き)
あぶら 0.1 (き)
うすくちしょうゆ 1.6
さとう 0.8 (き)
す 1
みりん 0.4
ごまあぶら 0.15 (き)
ようからし 0.03
ミニデザート
ミニゼリー 1 (き)

ほうれんそうのドレッシングあえ
とうふわハンバーグのケチャップあん
コッペパン ポタージュースープ

ごまずあえ
さわらのゆうあんやき
かんとらに

おひたし
せつぶんまめ
とんじる

ちゅうかあえ
ミニデザート
あげぎょうざ 3こ
マーボー豆腐

リクエストきゅうりゆよく
磯長小学校6年1組
からえらんだ
こんだてです。

リクエストきゅうりゆよく
山田小学校6年1組
からえらんだ
こんだてです。

kcal 754 | g 33.1 | g 24.8

kcal 804 | g 39.7 | g 22.5

kcal 823 | g 35.3 | g 25.6

kcal 915 | g 31.2 | g 34.3

7(月) ごはん きゅうりゆゆう
にくじゃが 30 (あ)
じゃがいも 60 (き)
たまねぎ 30 (み)
にんじん 20 (み)
いとこんにやく 30
けずりぶし 2
こいくちしょうゆ 4
さとう 1.5 (き)
みりん 2
あぶら 0.2 (き)
ちくわのいそべあげ
ちくわ 2 (あ)
あおのり 0.05 (あ)
でんぶん 1 (き)
こむぎこ 5 (き)
しお 0.02
あげあぶら 3 (き)
ゆずあえ
はくさい 30 (み)
しゆんぎく 10 (み)
ゆずかじゆう 0.3 (み)
こいくちしょうゆ 1
さとう 0.2 (き)
みりん 0.5
ふりかけ
ふりかけ(のり) 1ふくろ

8(火) アップルパン きゅうりゆゆう
スープに とりにくのこうそうやき
ウイナ 10 (あ)
じゃがいも 50 (き)
たまねぎ 20 (み)
キャベツ 30 (み)
にんじん 15 (み)
むきえだまめ 5 (み)
とりがらスープ 2
ポークパイオン 2
しお 0.1
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 1.8
こいくちしょうゆ 0.6
しろワイン 1.5
さとう 0.25 (き)
ツナとキャベツのサラダ
ツナ 5 (あ)
キャベツ 20 (み)
きゅうり 5 (み)
にんじん 5 (み)
ドレッシング クラス1ぼん (やさしいつばいわふう)

9(水) ごはん きゅうりゆゆう
かすじる かきあげ
ぶたにく 20 (あ)
あぶらあげ 5 (あ)
だいこん 20 (み)
にんじん 10 (み)
あおねぎ 5 (み)
つきこんにやく 15
しろみそ 6 (あ)
あかみそ 5 (あ)
さけ 1.5
けずりぶし 2
きりぼしだいこんのもの
ひらてん 5 (あ)
きりぼしだいこん 3 (み)
にんじん 3 (み)
さやいんげん 5 (み)
けずりぶし 1
こいくちしょうゆ 1.3
みりん 0.6
さとう 0.5 (き)

10(木) ごはん きゅうりゆゆう
ハヤシライス だいこんとささみのサラダ
ぶたにく 30 (あ)
じゃがいも 30 (き)
たまねぎ 60 (み)
にんじん 20 (み)
にんにく 0.1 (み)
とりがらスープ 4
ポークパイオン 1.5
トマトケチャップ 5
す 0.3
トマトピューレ 4 (み)
ウスターソース 0.5
このうろコース 0.5
あかワイン 1
しお 0.05
こしょう 0.03
あぶら 0.2 (き)
こめこハヤシルウ① 8 (き)
こめこハヤシルウ② 7 (き)
でんぶん 0.5 (き)
ささみフレーク 8 (あ)
だいこん 15 (み)
ごまつな 5 (み)
にんじん 3 (み)
うすくちしょうゆ 1.2
さとう 0.5 (き)
す 0.3
ゆずかじゆう 0.3 (み)
みりん 0.5
ヨーグルトあえ
みかん(かん) 10 (み)
おうとう(かん) 20 (み)
ヨーグルト 10 (あ)
グラニューとう 1 (き)

けんこくきねんび
建国記念の日
ハヤシライス
ヨーグルトあえ
だいこんとささみのサラダ

ツナとキャベツのサラダ
とりにくのこうそうやき
アップルパン
スープに

きりぼしだいこんのもの
かきあげ
かすじる

ハヤシライス
ヨーグルトあえ
だいこんとささみのサラダ



14(月) ごはん きゅうりゆゆう
さつまじる さばのこうみやき
とりにく 15 (あ)
あぶらあげ 5 (あ)
さつまいも 25 (き)
だいこん 15 (み)
にんじん 10 (み)
ごぼう 8 (み)
あおねぎ 5 (み)
つきこんにやく 10
あかみそ 8 (あ)
しろみそ 3 (あ)
けずりぶし 2
さば 124 (あ)
こいくちしょうゆ 3
さとう 2 (き)
ゆずかじゆう 0.5 (み)
す 1
でんぶん 0.2 (き)
はなやさいサラダ
カリフラワー 10 (み)
ブロッコリー 25 (み)
ドレッシング クラス1ぼん (サウザンアイランド)

15(火) コッペパン きゅうりゆゆう
トマトに ぶたヒレのソースふうみ
ベーコン 10 (あ)
じゃがいも 45 (き)
たまねぎ 30 (み)
にんじん 15 (み)
トマト(かん) 15 (み)
むきえだまめ 5 (み)
にんにく 0.05 (み)
とりがらスープ 2
ポークパイオン 2
しお 0.07
こしょう 0.02
あぶら 0.2 (き)
こいくちしょうゆ 3.5
さとう 1.3 (き)
トマトピューレ 1 (み)
みりん 1
ぶたヒレのソースふうみ
ぶたヒレに 1 (あ)
でんぶん 8.35 (き)
あげあぶら 3 (き)
しょうが 0.2 (み)
こいくちしょうゆ 0.6
さけ 0.5
さとう 1.1 (き)
ウスターソース 3.8
クリーミーポテト
さつまいも 40 (き)
ぎゅうりゆゆう 10 (あ)
バター 2 (き)
さとう 3 (き)

16(水) ごはん きゅうりゆゆう
かきたまじる さかなフライ
たまご 20 (あ)
とうふ 15 (あ)
かまぼこ 5 (あ)
ごまつな 10 (み)
じゃがいも 15 (き)
えのきたけ 5 (み)
にんじん 5 (み)
けずりぶし 2
だしこんぶ 0.3
うすくちしょうゆ 2.5
こいくちしょうゆ 1
しお 0.15
さけ 0.5
みりん 1
でんぶん 0.5 (き)
あじ 124 (あ)
さけ 1
こむぎこ 4 (き)
しお 0.07
こしょう 0.02
パンこ 6 (き)
あげあぶら 6 (き)
ごもくまめ
だいず 5 (あ)
きざみこんぶ 0.2 (あ)
れんこん 10 (み)
にんじん 10 (み)
つきこんにやく 10
けずりぶし 1
だしこんぶ 0.1
こいくちしょうゆ 2.5
さとう 1.2 (き)
みりん 0.8

17(木) ごはん きゅうりゆゆう
カレーライス やきぶたとキャベツのあまぎ
ぶたにく 25 (あ)
じゃがいも 40 (き)
たまねぎ 40 (み)
にんじん 20 (み)
りんごピューレ 5 (み)
しょうが 0.1 (み)
とりがらスープ 6
にんにく 0.05 (み)
ポークパイオン 2
あかワイン 1
ウスターソース 1
このうろコース 1
トマトケチャップ 3
しお 0.1
あぶら 0.2 (き)
こめこカレーウ① 8 (き)
こめこカレーウ② 8 (き)
でんぶん 0.5 (き)
やきぶたとキャベツのあまぎ
やきぶた 10 (あ)
キャベツ 20 (み)
ごまつな 3 (み)
あぶら 0.1 (き)
ごまあぶら 0.3 (き)
しお 0.1
さとう 1.9 (き)
うすくちしょうゆ 1.4
ヨーグルト
ヨーグルト 1 (あ)

18(金) こくとうパン はっこうにゆう(プレーン)
マカロニスープ さわらのケチャップソース
ウイナ 10 (あ)
マカロニ 6 (き)
(アルファベット)
キャベツ 28 (み)
たまねぎ 30 (み)
だいこん 10 (み)
にんじん 10 (み)
とりがらスープ 3
ポークパイオン 3
しろワイン 1
こしょう 0.2
うすくちしょうゆ 3
さわらのケチャップソース
さわら 124 (あ)
さけ 1
でんぶん 8.1 (き)
あげあぶら 5 (き)
バジル(チップ) 0.03
トマトケチャップ 4.3
トマトピューレ 1 (み)
ウスターソース 0.4
さとう 0.5 (き)
うすくちしょうゆ 0.3
あかワイン 0.4
ポテトサラダ
ロースハム 10 (あ)
じゃがいも 25 (き)
きゅうり 10 (み)
にんじん 5 (み)
あぶら 0.2 (き)
しお 0.1
こしょう 0.02
マヨネーズ クラス1ぼん (き)

クリーミーポテト
ぶたヒレのソースふうみ
コッペパン
トマトに

ごもくまめ
さかなフライ
かきたまじる

カレーライス
ヨーグルト
やきぶたとキャベツのあまぎ

はっこうにゆう(プレーン)
さわらのケチャップソース
マカロニスープ

kcal 800 | g 37.2 | g 24.5

kcal 775 | g 30.3 | g 22.1

kcal 795 | g 34.2 | g 24.1

kcal 828 | g 30.6 | g 17.3

kcal 817 | g 32.1 | g 30.4

21(月) ごはん ぎゅうにゅう かやくうどん あぶらあげ 10 (あ) かまぼこ 7 (あ) うどん 60 (き) ほうきさい 15 (み) にんじん 10 (み) あおねぎ 5 (み) なましいたけ 3 (み) けずりぶし 3 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 4 さけ 1 しお 0.1 みりん 1 さんしよくサラダ にんじん 5 (み) こまつな 10 (み) もやし 20 (み) ドレッシング クラス1ぼん (かおりごま) エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 830 29.2 25.0	22(火) コッペパン (きりめいり) ぎゅうにゅう にんじんのポタージュ ベーコン 10 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 20 (み) にんじん 20 (み) ぎゅうにゅう 20 (あ) こなチーズ 2 (あ) なまクリーム 1 (き) だしふんにゅう 2 (あ) とりがらスープ 8 ポークパイオン 3 バター 3 (き) こむぎこ 3.5 (き) あぶら 0.5 (き) しお 0.3 こしょう 0.03 しろワイン 2 セルフドッグ ウインナ 316 (あ) トマトケチャップ 4.8 さとう 0.8 (き) ウスターソース 0.8 のうこうソース 0.8 でんぶん 0.2 (き) キャベツソテー キャベツ 15 (み) にんじん 5 (み) あぶら 0.1 (き) カレーこ 0.07 クミン 0.01 しお 0.15 こしょう 0.01 ミニチーズ ミニチーズ 1 (あ) パンにウインナとやさいをはさんでたべよう! エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 817 32.3 37.3	23(水) てんのうたんじょうび 天皇誕生日	24(木) ぎゅうにゅう みそしる とうふ 25 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) たまねぎ 15 (み) にんじん 10 (み) しめじ 5 (み) あおねぎ 5 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 3 (あ) かやくごはん こめ 85 (き) とりにく 10 (あ) あぶらあげ 3 (あ) にんじん 5 (み) ごぼう 5 (み) けずりぶし 1 さけ 1 こいくちしょうゆ 4 しお 0.15 みりん 1 あぶら 0.2 (き) いかリングあげ いかリング 40 (あ) しょうが 0.3 (み) カレーこ 0.1 こいくちしょうゆ 1.7 さけ 1 でんぶん 10 (き) あげあぶら 10 (き) ごまあえ こまつな 20 (み) ほうれんそう 20 (み) にんじん 7 (み) しろごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.4 さとう 0.3 (き) みりん 1 エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 811 33.8 26.4	25(金) コッペパン ぎゅうにゅう クリームシチュー ベーコン 15 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 10 (み) むきえだまめ 5 (み) しめじ 5 (み) とりがらスープ 8 ポークパイオン 2 ぎゅうにゅう 20 (あ) こなチーズ 2 (あ) バター 3 (き) こむぎこ 3 (き) あぶら 0.7 (き) だしふんにゅう 2 (あ) なまクリーム 1 (き) しお 0.4 こしょう 0.03 しろワイン 1 とりにくのてりやき とりにく 124 (あ) しょうが 0.25 (み) さけ 1.2 こいくちしょうゆ 2 さとう 1 (き) みりん 1 でんぶん 0.2 (き) ドレッシングあえ ささみフレーク 10 (あ) こまつな 20 (み) にんじん 3 (み) こいくちしょうゆ 1.3 さとう 1.1 (き) みりん 0.3 す 1 エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 779 39.9 30.1
---	--	---	--	---



28(月) ごはん ぎゅうにゅう だいこんのみそしる とうふ 20 (あ) あぶらあげ 5 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) だいこん 20 (み) たまねぎ 10 (み) にんじん 5 (み) えのきたけ 5 (み) あおねぎ 5 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 3 (あ) とりのからあげ とりにく 50 (あ) しょうが 0.8 (み) にんにく 0.02 (み) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 0.8 (き) さけ 0.8 でんぶん 10 (き) あげあぶら 5 (き) キャベツサラダ キャベツ 25 (み) きゅうり 5 (み) にんじん 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (やさしいつばいわふう) エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 853 32.2 30.4	【栄養三色】 赤 (あ) たんぱく質・無機質 黄 (き) 炭水化物・脂質 緑 (み) ビタミン・無機質 ※太字は地産地消の食材です。 ※食材 入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。 ※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。
--	---

【2月分平均栄養量】

エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
810	16.3	28.7	422	4.4	285	0.55	0.63	36

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%
 ※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%
 ※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。 ※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう!

令和4年2月 太子町学校給食だより

キャベツサラダ とりのからあげ 3~4こ ごはん だいこんのみそしる エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g 853 32.2 30.4

こんげつ こんだてしょうかい ~今月の献立紹介~
給食に登場する郷土食

ひょうごけん 兵庫県 9日 かまじる 粕汁

昔から日本酒作りが盛んな兵庫県では、お酒をしぼったあとに残る酒粕を使った「かまじる」が食べられていました。給食では酒粕を少ししか使いませんが、いつものみそ汁と違う風味を感じてほしいと思います。

おおさか府 大阪府 24日 かやくごはん

「かやくごはん」は薬問屋が集まる大阪で生まれた料理です。「かやく」は漢字で加薬と書き、もとは効果を高めるために薬を加えていくという意味でした。それが料理の具材を加えるという意味に使われるようになったのだそうです。

リクエスト給食 わんせい えいよう かんが つく こんだて **6年生が栄養を考えて作った献立!**

1日 磯長小学校6年1組 から選んだ献立

献立への思いや工夫した点
料理も工夫した。みそ汁がおいしいので、たまねぎとしょうがを入れた。

料理名	おなじみのメニュー	献立のメニュー	おなじみのメニュー
コッペパン	パン		
ヘルシーなたんぱく質	とうふ	玉ねぎ、しょうが	
節約効果のある野菜	ほうれんそう	ほうれんそう	
野菜の栄養	じゃがいも	じゃがいも	
たんぱく質	たまねぎ	たまねぎ	
たんぱく質	しょうが	しょうが	

感想 献立にたまねぎとしょうがを入れたので、みそ汁がおいしいです。たまねぎとしょうがの味もよく合いました。

3日 山田小学校6年1組 から選んだ献立

献立への思いや工夫した点
自分の好きな食べ物も入れたし、みんなが好きな食べ物も入れた。

料理名	おなじみのメニュー	献立のメニュー	おなじみのメニュー
コッペパン	パン		
ヘルシーなたんぱく質	とうふ		
節約効果のある野菜	ほうれんそう	ほうれんそう	
野菜の栄養	じゃがいも	じゃがいも	
たんぱく質	たまねぎ	たまねぎ	
たんぱく質	しょうが	しょうが	

感想 自分で考えた献立がよかった。

