

令和3年2月



学校給食献立予定表



ときがわ町学校給食センター

		献立名		おもな食材名			栄養量			
日	曜日	主食	牛乳	おかず	(赤)体をつくるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	月	ごはん	牛乳	五目スープ チキンの甘酢だれ ビーフンの中華炒め	牛乳 とうふ なんと チキンの甘酢だれ ぶた肉	ごはん ビーフン ごま油 さとう	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ キャベツ しいたけ たけのこ	619	21.2	
								771	25.8	
2	火	ごはん	牛乳	はんぺんのすましじる いわしのたつたあげ ごぼうのみそいため ふくめめ	牛乳 はんぺん みそ かまぼこ ぶた肉 福豆 いわしの竜田あげ	ごはん 油 しらたき さとう	たまねぎ しょうが にんじん ほうれんそう ごぼう	646	27.1	
								775	31.4	
3	水	黒パン	牛乳	マカロニのクリーム煮 ペイクドエッグ さくさくサラダ(クルトン・ドレッシング)	牛乳 とり肉 パルメザンチーズ ペイクドエッグ	黒パン マカロニ 油 じゃがいも クルトン ソイドレッシング	マッシュルーム たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	629	23.4	
								885	30.3	
4	木	ごはん	牛乳	あつあげのみそ汁 そぼろ丼の具 キャンディチーズ	牛乳 あつあげ みそ わかめ ぶた肉 卵 キャンディチーズ	ごはん 油 さとう	ほうれんそう だいこん ねぎ にんじん たまねぎ えだまめ しょうが	681	28.7	
								823	34.2	
5	金	中華めん	牛乳	とんこつラーメンスープ もち米付き肉だんご こまつな中華炒め	牛乳 ぶた肉 なんと もち米付き肉だんご	中華めん いりごま ごま油	しょうが にんにく もやし にんじん とうもろこし ねぎ キャベツ こまつな	699	30.0	
								798	33.7	
8	月	わかめごはん	牛乳	キムチ豚汁 ハムカツ(ソース) 海そうサラダ(ドレッシング)	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ ハムカツ 海そうミックス	わかめごはん 油 パンパンジードレッシング	だいこん にんじん ねぎ ごぼう はくさい キャベツ きゅうり	700	23.1	
								783	25.7	
9	火	ごはん	牛乳	はるさめスープ 野菜しゅうまい 中華丼の具	牛乳 野菜しゅうまい ぶた肉 なんと うずら卵	ごはん はるさめ ごま油 かたくり粉	にんじん もやし はくさい とうもろこし こまつな しいたけ しょうが キャベツ たけのこ いんげん たまねぎ	616	22.2	
								788	28.1	
10	水	フラワーロール	牛乳	ポークビーンズ とりのからあげ グリーンサラダ(ドレッシング)	牛乳 ぶた肉 大豆 とりのからあげ	フラワーロール 油 じゃがいも たまねぎドレッシング	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ えだまめ ブロッコリー	668	31.1	
								914	40.0	
12	金	地粉うどん	牛乳	とりななばんじる ハートコロケ ほうれんそうとコーンソテー ガトーショコラ	牛乳 とり肉 油あげ なんと	地粉うどん 油 ハートコロケ ガトーショコラ	にんじん こまつな ねぎ しいたけ ほうれんそう たまねぎ とうもろこし	705	22.7	
								914	28.7	
15	月	ごはん	牛乳	はくさいのみそ汁 カレーコロケ(ソース) 高野豆腐の五目煮	牛乳 とうふ わかめ みそ 高野豆腐 とり肉 ちくわ	ごはん さとう カレーコロケ 油	はくさい もやし ねぎ たけのこ にんじん しいたけ いんげん	646	23.4	
								797	27.5	
16	火	ごはん	牛乳	かきたまじる さばのみそに やさいのしおこんぶあえ おかかふりかけ	牛乳 かまぼこ 卵 さばのみそ煮 塩こんぶ	ごはん ごま油 いりごま	にんじん たまねぎ こまつな えのき キャベツ きゅうり	630	26.4	
								777	32.2	
17	水	ソフトフランス パン	牛乳	ひもかわうどん ポテトカップグラタン もやしサラダ(ドレッシング) くろまめきなこクリーム	牛乳 とり肉	ソフトフランスパン きしめん じゃがいも 油 ポテトカップグラタン 和風ドレッシング	はくさい にんじん だいこん ねぎ もやし きゅうり ほうれんそう	636	18.2	
								813	22.0	
18	木	ごはん	牛乳	ABCマカロニスープ ミートボール(ケチャップ) ホイコーロー	牛乳 ベーコン みそ ミートボール ぶた肉	ごはん マカロニ 油 じゃがいも ごま油 さとう	にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ しょうが にんにく	689	22.4	
								808	24.9	
食育の日		ごはん	牛乳	だまこ汁 はたはたのからあげ 肉じゃが	牛乳 とり肉 はたはたのからあげ ぶた肉	ごはん だまこもち こんにやく 油 しらたき じゃがいも さとう	しめじ にんじん ねぎ ごぼう しいたけ たまねぎ えだまめ しょうが	625	22.2	
19	金							766	27.8	
22	月	ごはん	牛乳	さつまいものみそ汁 福豆の竹ちくわチーズ揚げ 全集中！混ぜごはんの具	牛乳 とうふ みそ ちくわチーズ磯辺揚げ とり肉 油あげ 卵	ごはん さつまいも 油 こんにやく さとう	だいこん ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ	686	25.5	
								900	31.9	
24	水	バターロール パン	牛乳	パンプキンスープ 鮭のムニエル はるさめサラダ(ドレッシング)	牛乳 ベーコン 鮭のムニエル	バターロールパン じゃがいも バター はるさめ 香味中華ドレッシング	にんじん たまねぎ かぼちゃ とうもろこし キャベツ きゅうり	610	25.5	
								897	33.8	
25	木	麦ごはん	牛乳	うずら卵カレー れんこんサラダ(ドレッシング) いよかんゼリー	牛乳 とり肉 うずら卵	麦ごはん じゃがいも 油 ごまドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし いよかんゼリー	727	20.4	
								899	24.2	
26	金	中華めん	牛乳	タンタンメンスープ はんぺんフライ(ソース) ツナとキャベツの炒め物	牛乳 ぶた肉 みそ はんぺんフライ ツナ	中華めん さとう ごま油 いりごま 油	にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ もやし しいたけ とうもろこし ねぎ キャベツ こまつな	675	27.9	
								852	34.4	
☆材料の都合により、献立を変更することがあります。 ☆太字の食品はときがわ町産の食材を使用しています。							小学校	平均栄養摂取量	660	24.5
給食回数 小学校18回 中学校18回							中学校	学校給食摂取基準	650	21～32
							中学校	平均栄養摂取量	831	29.9
							中学校	学校給食摂取基準	830	27～41

2月26日は高校の公立入試です。そこで、前日の25日は『受験応援メニュー』にしました！

- ★うずらの卵カレー・・・略してみると「うカレー(受かれー)」！！ちょっとしたダジャレです。
- ★れんこんサラダ・・・れんこんの穴から先が見えることから、将来の見通しがきくとされ、縁起の良い食べ物です。
- ★いよかんゼリー・・・「いいよかん(いい予感)」♪こちらもダジャレです。

がんばれ
受験生！

