

令和4年度

2月きゅうしよくこんだてよていひょう

(小学校)



山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		710 kcal
	さんまのしょうがに		さんま		しょうが	23.8 g
	ピーマンいりやさしいため		ぶたにく たまご	ピーマン あぶら	キャベツ とうもろこし にんじん たけのこ	23.8 g
	じゃがいもとしめじのみそしる		みそ	じゃがいも	しめじ たまねぎ ねぎ	1.9 g
	おこめdeブルーベリータルト		おこめdeブルーベリータルト(とうにゅう)	おこめdeブルーベリータルト(こめこさとう バター)	おこめdeブルーベリータルト(ブルーベリー)	
ー メモ	寒い日が続きますが、牛乳もきちんと飲んでますか。牛乳には、体を作るもとになるたんぱく質やカルシウムが豊富です。牛乳のカルシウムは体に吸収されやすく、丈夫な骨をつくるためにぜひ飲んでほしい食品です。給食のない日にもおうちで飲むようにしましょう。					
2 木	チーズパン	○	脱脂粉乳 チーズ	こむぎこ さとう		684 kcal
	チリチキン		とりにく	かたくりこ	ねぎ にんにく	29.1 g
	さつまいもとかぼちゃのサラダ			さつまいも ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ きゅうり ほしぶどう	24.7 g
	トックいりわかめスープ		あさり わかめ	トック こまあぶら	にんじん えのきたけ しいたけ チンゲンサイ ねぎ	2.6 g
	もものジュレ			もものジュレ		
ー メモ	今日のスープには、「トック」が入っています。トックは、韓国のおもちです。日本のおもちもち米で、韓国のおちは粉にしたうるち米で作ります。日本と同じように韓国でも、おちはお正月などの行事に欠かせない食べ物1つです。					
3 金	むぎごはん - てまきのり	○	のり	こめ むぎ		659 kcal
	エビフライ		えび	あぶら こむぎこ		28.9 g
	なっとうあえ		なっとう チーズ のり		ほうれんそう にんじん はくさい ねぎ	21.0 g
	いそかじる		ほたて ぶのり まつも わかめ		にんじん たけのこ もやし ねぎ	2.4 g
	せつぶんミックス		せつぶんミックス(だいず)	せつぶんミックス(あられ)		
ー メモ	2月3日、今日は節分です。節分という言葉には、「季節の変わり目」という意味が込められています。本来は春・夏・秋・冬の季節にも節分がありますが、春が始まる(立春の)前日に、「これから始まる1年が、不幸や災いがない1年になりますように」との願いをこめて1年に1度、鬼に豆を投げる「豆まき」をするようになりました。むかしから、大豆やいわしには、わざわざ追い払う力があると信じられてきました。福は内! 鬼は外! 福は内!					
6 月	むぎごはん	○		こめ むぎ		647 kcal
	いわしのごまみそに		いわし みそ	ごま		24.8 g
	れんこんサラダ			ノンエッグマヨネーズ	れんこん にんじん とうもろこし キャベツ	16.9 g
	だまこじる		とりにく	だまこもち	ごぼう みつば ねぎ まいたけ	1.9 g
7 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		598 kcal
	とりのごまみそやき		とりにく みそ	ごま さとう		25.2 g
	ひじきとこうや豆腐のもの		ひじき こうや豆腐	あぶら さとう	にんじん ごぼう さやいんげん	20.2 g
	キャベツのみそしる		あぶらあげ みそ		キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ	2.0 g
いちご			いちご			
8 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		631 kcal
	さけのマヨネーズやき		さけ	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	31.1 g
	かみかみサラダ		いか わかめ	ごま ごまあぶら	にんじん きゅうり だいこん	20.7 g
いものこじる	ぶたにく とうふ みそ	さといも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	2.0 g		
9 木	コッパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		675 kcal
	とりのからあげ		とりにく	かたくりこ あぶら		28.6 g
	ポテトサラダ			じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし	24.7 g
	たまごスープ		たまご とうふ	かたくり粉	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ パセリ	2.2 g
レモンソーダゼリー		レモンソーダゼリー				
ー メモ	もうすぐ卒業をむかえる小学校6年生、中学校3年生のみなさんのリクエスト給食を各学校1回ずつ実施します。1回目は船越小学校6年生のリクエスト給食です。給食で何か思い出に残ることはあったでしょうか。今日の献立以外にも、リクエスト用紙に書いてくれたものをできるだけ取り入れていきたいと思っています。					
10 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		642 kcal
	くろぶたシュウマイ		ぶたにく たまご	シュウマイのかわ ごまあぶら	たまねぎ たけのこ	31.8 g
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ		ハム	ごまあぶら	にんじん きゅうり もやし きりぼしだいこん	16.5 g
	はっほうさい		ぶたにく いか えび さつまあげ	あぶら かたくりこ	にんじん はくさい たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ	2.3 g
	あんにならプリン		あんにんらプリン(とうにゅう)	あんにんらプリン(さとう)	あんにんらプリン(もも)	
13 月	わかめごはん	○	わかめ	こめ むぎ		701 kcal
	さばのみそに		さば みそ			25.5 g
	はるさめサラダ			はるさめ ごまあぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし	20.1 g
	せんべいじる		とりにく	かやきせんべい	はくさい にんじん ごぼう しめじ ねぎ	2.5 g
	おこめのムース		おこめのムース(たまご 乳)	おこめのムース(さとう)		
ー メモ	もうすぐ卒業をむかえる小学校6年生、中学校3年生のみなさんのリクエスト給食を各学校1回ずつ実施します。2回目は豊間根小学校6年生のリクエスト給食です。給食で何か思い出に残ることはあったでしょうか。今日の献立以外にも、リクエスト用紙に書いてくれたものをできるだけ取り入れていきたいと思っています。					

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
14 火	あさりごはん	○	あさり わかめ	こめ むぎ こま		586 kcal
	ベーコンまきたまごやき		ベーコン たまご	あぶら		22.8 g
	みそドレッシングサラダ		わかめ みそ	あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし アスパラガス	17.7 g
	おふのすましじる		とうふ なた	ふ	こまつな たけのこ にんじん	2.9 g
	チョコプリン			チョコプリン		
15 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		652 kcal
	チキンみそカツ		とりにく みそ	あぶら こむぎこ		25.5 g
	ちくぜんに		とりにく	さとう あぶら	ごぼう にんじん れんこん しいたけ さやいんげん	23.5 g
	はくさいのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ		はくさい にんじん ねぎ	2.1 g
16 木	アップルパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう	りんご	691 kcal
	ぶたひれにくのオニオンソース		ぶたにく	こむぎこ あぶら	たまねぎ	33.2 g
	リヨネーズポテト		ベーコン	じゃがいも バター	たまねぎ ピーマン パプリカ	22.8 g
	コーンスープ		ベーコン 牛乳		とうもろこし たまねぎ しめじ	3.1 g
	いちごのジュレ			いちごのジュレ		
17 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		684 kcal
	ほっけのからあげ		ほっけ	かたくりこ あぶら		28.9 g
	こまつなとあつあげのみそいため		ぶたにく あつあげ みそ	こまあぶら はるさめ	こまつな にんじん	22.8 g
	とりごぼうスープ		とりにく とうふ		ごぼう にんじん たまねぎ えのきたけ だいこんのは	1.8 g
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリーゼリー		
一口メモ	今日の副菜は、「小松菜と厚揚げのみそ炒め」野菜大好きレシピの料理です。おうちで作ってみてください。もしくは、おうちの人にリクエストしてレシピをわたしましょう。					
20 月 豊小無	むぎごはん	○		こめ むぎ		574 kcal
	あかうおのしおこうじやき		あかうお			28.4 g
	ブロッコリーのおかかあえ		かつおぶし		ブロッコリー キャベツ にんじん	14.2 g
	とりのみずたき		とりにく ちくわ とうふ		はくさい にんじん しいたけ ねぎ	1.6 g
	りんごのジュレ			りんごのジュレ		
21 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		735 kcal
	はるまき		ぶたにく	はるまきのかわ あぶら	たけのこ きくらげ しいたけ	23.2 g
	かいそうサラダ		わかめ とさかのり		キャベツ きゅうり とうもろこし	25.7 g
	とんじる		ぶたにく とうふ みそ	あぶら	だいこん はくさい ごぼう にんじん ねぎ	2.3 g
	レモンソーダゼリー			レモンソーダゼリー		
一口メモ	もうすぐ卒業をむかえる小学校6年生、中学校3年生のみなさんのリクエスト給食を各学校1回ずつ実施します。3回目は山田小学校6年生のリクエスト給食です。給食で何か思い出に残ることはあったでしょうか。今日の献立以外にも、リクエスト用紙に書いてくれたものをできるだけ取り入れていきたいと思えます。					
22 水	ざっこくごはん	○		こめ ざっこく(ひえ きび あわ はとむぎ 黒米 赤米)		640 kcal
	ぎゅうどんのぐ		ぎゅうにく	さとう	ごぼう たまねぎ ねぎ グリンピース	25.4 g
	つぼづけあえ		だいず	こま	キャベツ ごぼう にんじん つぼづけ	18.2 g
	なめこじる		とうふ みそ		なめこ だいこん ねぎ	2.1 g
	ブチたいやき		ブチたいやき(あずき)	ブチたいやき(こむぎこ さとう)		
24 金 田小無	むぎごはん	○		こめ むぎ		567 kcal
	やさいとわかめのとうふよせ		とうふ たらすりみ わかめ		たまねぎ にんじん かぼちゃ	22.6 g
	キャベツとしらすのちゅうかあえ		しらす あぶらあげ かつおぶし	こまあぶら	キャベツ にんじん	18.9 g
	カルビクッパスープ		ぎゅうにく たまご	こまあぶら	だいこん たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	1.7 g
ヨーグルト	ヨーグルト					
27 月	ごはん	○		こめ		680 kcal
	いわてけんさんハンバーグ		ぎゅうにく ぶたにく	さとう	たまねぎ トマト	23.3 g
	ブロッコリーのごまサラダ			こま さとう	ブロッコリー キャベツ とうもろこし	22.0 g
	ポークカレー		ぶたにく	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース	2.0 g
	チーズデザート		チーズデザート(乳)	チーズデザート(さとう)		
一口メモ	もうすぐ卒業をむかえる小学校6年生、中学校3年生のみなさんのリクエスト給食を各学校1回ずつ実施します。最後は山田中学校3年生のリクエスト給食です。給食で何か思い出に残ることはあったでしょうか。給食も卒業となる中学校3年生のみなさん。今もこれから先も、健康に過ごすことができるように、バランスのよい食事を続けていってください。					
28 火	いろどりごはん	○		こめ むぎ	とうもろこし にんじん ひろしまな	649 kcal
	米粉パンこのさけチーズフライ		さけ チーズ	米粉 あぶら		25.0 g
	なめたけあえ				ほうれんそう はくさい にんじん えのきたけ	16.4 g
	とうふのキムチスープ		とうふ とりにく	はるさめ	キムチ たけのこ しめじ ねぎ	2.4 g
	学給大福		学給大福(とうにゅう)	学給大福(米粉 さとう)		

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。