

令和 5年 2月 学校給食献立表

つるぎ町学校給食センター

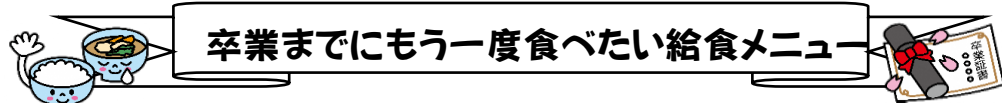
TEL 62-2295
FAX 62-2277

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい						えいようか			
		主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	血や骨肉になるもの(赤) 1群 2群		体の調子を整えるもの(緑) 3群 4群		熱や力のもとになる(黄) 5群 6群		エネ ギー (kcal)	たんば く質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
1	水	ごはん	牛乳	八宝菜 はるまき ゆかりあえ	ぶたにくいか うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	はくさい ヤングコーン たまねぎ きくらげ ほししいたけ	こめ でんぷん はるまき	あぶら	708 826	24.4 28.7	18.5 21.9	2.0 2.4
2	木	ごはん ふくじんづけ	牛乳	豆入りキーマカレー フルーツ白玉	ぎゅうひきにく ぶたひきにく ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう	にんじん ピーマン トマトかん	にんにくたまねぎ パイン ももかん みかん	こめ じゃがいも しらたまご さとう	あぶら	730 896	22.5 27.0	18.7 22.0	2.5 3.1
3	金	ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮 きんぴらごぼう すいとん 節分豆(幼:たまごホーロ)	いわし ぶたにく ちくわ とりにく あぶらあげ だい ず	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ねぎ	ごぼう はくさい だいこん しめじ	こめ こんにやく さとう すいとん 幼たまごホーロ	あぶら ごまあぶら ごま	674 783	26.4 29.8	22.2 24.1	2.2 2.9
6	月	わかめ ごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 ゆずすあえ	かんそうだいず とりひきにく さつ まあげ あつあげ かつおぶし	わかめ ぎゅうにゅう ちりめん	かぼちゃ にんじん	グリーンピース たまねぎ キャベツ きゅうり ゆず	こめ こんにやく さとう	あぶら	621 751	25.8 31.1	16.3 18.6	3.3 4.0
7	火	ごはん	牛乳	三色丼 にゅうめん ヨーグルト	とりひきにく たまご ちくわ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん ねぎ	しょうが はくさい たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう そうめん	あぶら	652 774	26.9 31.6	17.9 20.5	2.7 3.3
8	水	ごはん	牛乳	おでん煮 わかめサラダ ドレッシング	ぎゅうにく うずら たまご あつあげ さつまあげ チキ ンハム	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく さとう		581 701	22.1 26.6	16.8 19.5	2.3 2.8
9	木	ごはん	牛乳	あじフライ せんキャベツ みそけんちん汁 パックスソース	あじフライ あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん	こめ	あぶら ごまあぶら	619 741	23.7 27.3	18.6 21.7	2.1 2.6
10	金	食パン メープルジャム	牛乳	マカロニグラタン 具だくさんスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム モッツアレラ チーズ	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ コーン キャベツ	しよくパン メープルジャム マカロニ パンこ じゃがいも	ベシヤメル ソース バター	646 730	26.5 30.7	24.6 29.0	2.5 2.9
13	月	ごはん	牛乳	とうふの中華煮 パンパンジーサラダ ドレッシング	とうふ ぶたにく ささみ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ はくさい もやし きゅうり きりぼしだいこん	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ドレッシング	569 683	26.2 31.3	16.8 19.4	1.9 2.1
14	火	オムライス ケチャップ	牛乳	肉団子スープ チョコプリン	とりにくたまご とりつくね	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ グリーンピース コーン キャベツ	こめ じゃがいも チョコプリン	あぶら	616 714	23.4 26.5	20.1 22.1	2.9 3.4
15	水	ごはん	牛乳	阿波尾鶏のからあげ ブロッコリーのごまあえ みそ汁	とりにくとうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ブロッコリー	しょうが はくさい だいこん キャベツ	こめ でんぷん さとう	あぶら ごま	665 810	27.8 33.5	26.1 31.6	2.5 3.3
16	木	麦ごはん	牛乳	さばのごまみそかけ おひたし ごもくじき	さば みそ とりにく あぶらあげ だいず	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	キャベツ ごぼう グリーンピース	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	641 764	28.8 33.8	21.4 25.0	2.3 2.9
17	金	ごはん	牛乳	手作りハンバーグ(ケチャップ ソース) ボイルキャベツ コンソメスープ	ぶたひきにく ぎゅうひきにく たまご ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ だいこん	こめ パンこ さとう じゃがいも		637 773	25.9 31.2	20.4 24.3	2.3 2.8
20	月	ごはん ふりかけ	牛乳	とりとこんにやくのみそに わかめのすのもの	とりにく うずらたまご あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん	ごぼう だいこん えだまめしょうが キャベツ きゅうり	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま	582 703	24.8 29.8	16.2 18.8	2.3 3.0
21	火	ごはん	牛乳	ホイコーロウ ギョウザ ブロッコリーのナムル	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ ブロッコリー	しょうが にんにく キャベツたまねぎ ヤングコーン	こめ さとう ぎょうざ	あぶら ごまあぶら ごま	641 796	25.2 30.9	20.7 25.3	1.7 2.4
22	水	ごはん (近江米)	牛乳	ニジマスのみそマヨネーズ焼 こんぶあえ とんじる	ます みそ ぶたにくとうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん パセリ ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん はくさい ごぼう	こめ さつまいも	マヨネーズ ごま	660 799	29.6 34.5	23.5 28.0	2.3 3.0
24	金	ココア あげパン	牛乳	ポークビーンズ ツナサラダ ドレッシング	ぶたにく ベーコン だいず ツナ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん トマトかん トマトビュ レー	にんにくたまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	パン さとう グラニューとう じゃがいも	あぶら ごまドレッシ ング	628 709	24.7 28.1	27.0 30.9	2.4 2.5
27	月	ごはん	牛乳	肉じゃが 大豆とちりめんの揚げ煮 はっさく	ぎゅうにく さつまあげ だいず	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん	えだまめ たまねぎ はっさく	こめ じゃがいも こんにやく さとう でんぷん	あぶら ごま	676 820	26.6 32.1	20.1 23.7	2.3 3.0
28	火	麦ごはん	牛乳	焼肉丼 春雨サラダ	ぎゅうにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ ヤングコーン にんにくしょうが きゅうり きくらげ	こめ おおむぎ さとう マロニー	ごまあぶら ごま あぶら	640 775	24.0 28.8	21.9 26.5	1.8 2.2

2月3日は節分です。節分は「季節の分かれ目」という意味で立春の前日をいいます。暦の上ではもう春とはいえ寒い日が続きます。体を温める食事をして寒さを乗り切りましょう！

◇材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。

◇栄養価は、上段・・・小学校4年 下段・・・中学校 の値です。



卒業までにもう一度食べたい給食メニュー

中学3年生にリクエストメニューを聞き、1～3月の給食に取り入れました。ベスト3外の多数票のリクエストメニューも一部取り入れたので、お楽しみに！（献立表の太字がリクエストメニューです。）

主食の部

- 1位 揚げパン(きなこ・ココア含む) 20人
- 2位 肉うどん 9人
- 3位 わかめごはん 8人

おかずの部

- 1位 とりのネギソースあえ 15人
- 2位 ハンバーグ 13人
- 3位 照り焼きチキン 12人

デザートの部

- 1位 焼きプリンタルト 24人
- 2位 フルーツ白玉 7人
- 3位 ヨーグルト 3人

今月の地産地消 米・ブロッコリー・菜の花・白菜・大根

はっさく・阿波尾鶏

※阿波尾鶏は貞光食糧様より無償で提供していただきました。

関西広域連合より

滋賀県産の「ニジマス」と「近江米(品種みずかがみ)」を無償提供いただきました。22日に、近江米と「ニジマスのみそマヨネーズ焼き」が給食に登場します！

