



# 徳島市小学校給食予定献立表

## 令和5年 2月分

徳島市教育委員会

日	曜	献立内容	材料名(食品名)		
			赤 血や肉や骨に なるもの	緑 体の調子を 整えるもの	黄 働く力や熱に なるもの
1	水	ごはん 牛乳 厚焼き卵 塩昆布あえ 豚肉とこんにやくのみそ煮	牛乳 厚焼き卵 塩昆布 豚肉 厚揚げ ちくわ 赤みそ	はくさい しょうが こんにやく にんじん たけのこ さやいんげん	精白米 強化米 さとう 油
2	木	ごはん 牛乳 豆腐とえびのチリソース煮 野菜サラダ ゆずドレッシング	牛乳 とうふ、えび	たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ グリンピース にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう ごま油 でんぷん ゆずドレッシング
3	金	ごはん 牛乳 肉じゃが 小さいわしのフライ 節分豆	牛乳 豚肉 ちくわ 小さいわしフライ 節分豆	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	精白米 強化米 じゃがいも 油 さとう
6	月	玄米ごはん 牛乳 さわらのてりやき風 すまし汁	牛乳 さわら とうふ、 かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	精白米 強化米 玄米 でんぷん 油 さとう
7	火	(ごはん) 牛乳 キムチ丼 ポークしゅうまい	牛乳 豚肉 ポークシューマイ	キムチ しょうが もやし はくさい いら たまねぎ にんじん にんにく	精白米 強化米 油 さとう ごま油 白ごま
8	水	ごはん 牛乳 大豆ごぼうミンチカツ ポイルキャベツ ウスターソース 厚揚げと根菜のみそ汁	牛乳 大豆ごぼうミンチカツ 厚揚げ 赤みそ 白みそ	キャベツ 大根 ごぼう にんじん しょうが ねぎ	精白米 強化米 油 じゃがいも
9	木	ごはん 牛乳 すきやき きゅうりのかおりづけ	牛乳 豚肉 焼き豆腐	こんにやく たまねぎ にんじん はくさい 京ねぎ きゅうり	精白米 強化米 もち麩 油 さとう ごま油
10	金	食パン チョコペースト 牛乳 きのこたっぷりポタージュスープ オムレツ ケチャップ	牛乳 とり肉 オムレツ	生しいたけ しめじ かぼちゃ たまねぎ にんじん	パン 油 ポタージュの素 生クリーム チョコペースト
13	月	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ 野菜スープ 小魚ナッツ	牛乳 ハンバーグ えび かまぼこ わかめ 小魚	にんじん たまねぎ キャベツ	精白米 強化米 さとう ナッツ
14	火	ごはん ひじきのり 牛乳 おでん りんご	牛乳 ひじきのり とり肉 さつまボール うずら卵 がんもどき こんぶ	大根 にんじん こんにやく りんご	精白米 強化米 じゃがいも さとう
15	水	ごはん 牛乳 白身魚カツ ウスターソース ピーナッツあえ パワフルチーズ	牛乳 白身魚カツ いか チーズ	キャベツ もやし にんじん	精白米 強化米 油 ピーナッツ さとう
16	木	(ごはん) 牛乳 カレーライス フルーツババロア	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく みかん パイン 黄桃	精白米 強化米 じゃがいも カレールウ 油 ババロアの素
17	金	ごはん 牛乳 マーボーれんこん 花野菜サラダ オニオンドレッシング	牛乳 豚肉 赤みそ	しょうが にんにく れんこん たまねぎ にんじん 干しいたけ えだまめ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう ごま油 でんぷん ラー油 オニオンドレッシング
20	月	わかめごはん 牛乳 さばの生姜煮 切り干し大根の炒め煮	牛乳 わかめごはんの素 さばの生姜煮 とり肉 さつまあげ	切り干し大根 干しいたけ にんじん さやいんげん	精白米 強化米 さとう 油
21	火	ごはん 牛乳 じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ ちりめん わかめ	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ	精白米 強化米 じゃがいも さとう 油
22	水	ごはん 牛乳 オイスターソース炒め 春巻き	牛乳 豚肉 春巻き	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ 小松菜	精白米 強化米 油 さとう
24	金	コッペパン ゆずジャム 牛乳 キャベツのミンチカツ えびとほうれん草のスープ	牛乳 キャベツのミンチカツ えび とうふ	ほうれん草 たまねぎ とうもろこし にんじん	パン ゆずジャム 油 ごま油 でんぷん
27	月	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 ゆかりづけ 茎わかめ入りきんぴら	牛乳 いわしのおかか煮 豚肉 茎わかめ 大豆	キャベツ ゆかり ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん	精白米 強化米 じゃがいも 油 さとう 白ごま ごま油
28	火	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ 豚汁	牛乳 ちくわ 青のり 卵 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	精白米 強化米 でんぷん 小麦粉 油 さつまいも

☐は、食育の日の献立です。徳島県産の旬のブロッコリーやカリフラワーを使った「花野菜サラダ」を実施します。ブロッコリーやカリフラワーは、花が咲く前の、つぼみの部分を食べることから、花野菜とも言われています。