



令和5年 2 学校給食献立予定表

岩倉共同調理場

毎月24日は
にし阿波・野菜食べようデー

日 曜日	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか			
	しゅしよく つけるもの	牛乳	おかず・デザート	きいろのしよくひん (熱や力のもとになる)	あかのしよくひん (体や筋肉をつくる)	みどりのしよくひん (体のちようしをとのえる)	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しつ g	塩分 g
1 水	コッペパン		チリコンカン コーンサラダ	コッペパン ジャがいも さとう あぶら コーンクリームドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ だいず	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト コーン キャベツ きゅうり	628 718	25.2 28.9	29.8 35.1	2.2 2.6
2 木	ごはん		かぼちゃとひじきのために ピーナッツあえ	こめ さとう あぶら ピーナッツ	ぎゅうにゅう とり ひじき	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ キャベツ ほうれんそう	640 791	20.8 24.8	23.7 28.3	1.4 1.9
3 金	☆節分☆ ごはん		いわしのしょうがに なのはなのおかかあえ おによけとんじる せつぶんまめ	こめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに かつおぶし ぶたにく だいず みそ	なばな こまつな だいこん にんじん ごぼうこんにやく ねぎ	643 792	28.3 34.2	23.6 28.1	2.7 3.5
6 月	キムタクごはん		すいぎょうスープ ストロベリーカスタードタルト	こめ ごま ごまあぶら ストロベリーカスタードタルト	ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン すいぎょうざ わかめ	はくさいキムチ たくあん ねぎ にんにく たまねぎ もやし しいたけ	653 811	21.6 25.8	23.7 28.6	2.1 3.3
7 火	ごはん		にくじゃが きりぼしだいこんのすのもの	こめ ジャがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ かまぼこ	たまねぎ にんじん さやいんげん こんにやく きりぼしだいこん きゅうり	654 810	25.1 30.4	20.8 24.8	2.2 2.9
8 水	しよくパン		ミルメークコーヒー カレーふうみやきビーフン とくしまけんさんこまつなまんじゅう	しよくパン ミルメークコーヒー ビーフン あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こまつなまんじゅう	キャベツ しいたけ たまねぎ にんじん	643 785	25.7 31.1	22.0 26.5	1.7 2.3
9 木	ごはん		しるみぎかなフライ ちゅうのうソース はくさいのこんぶあえ すいとんじる	こめ あぶら しらたまもち	ぎゅうにゅう しるみぎかなフライ しおこんぶ とうふ ちくわ みそ	はくさい きゅうり だいこん にんじん ねぎ	644 775	22.8 25.8	19.1 22.2	2.2 2.7
10 金	ごはん		とりにくとがんものにももの きゅうりのすのもの	こめ ジャがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とり さつまあげ わかめ しらすぼし	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり	653 807	26.7 32.5	21.9 26.2	2.3 3.0
13 月	ごはん		ぶたにくとだいこんのみそに ゆずすあえ	こめ ジャがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	だいこん にんじんこんにやく しょうが キャベツ きゅうり ゆず	638 789	21.9 26.3	22.3 26.8	1.5 1.9
14 火	☆バレンタイン☆ ごはん		ハートがたハンバーグ ケチャップ ゆでブロッコリー はくさいのスープ ガトーショコラ	こめ ガトーショコラ	ぎゅうにゅう ハンバーグ たまご	ブロッコリー はくさい いら にんじん えのきたけ	687 815	26.4 32.0	23.1 26.6	2.4 2.9
15 水	コッペパン		ビーフシチュー れんこんサラダ	コッペパン ジャがいも バター ごま ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ひじき ツナ	にんにく たまねぎ しめじ にんじん えだまめ トマト れんこん きゅうり	616 699	28.5 33.2	29.1 34.2	1.6 1.9
16 木	ごはん		さわらのマヨネーズやき じゃがいもとベーコンのスープ	こめ マヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら チーズ ベーコン	たまねぎ パセリ にんじん チンゲンサイ コーン	646 769	27.7 30.3	27.2 31.4	2.2 2.9
17 金	ごはん とりそぼろ		とうふのチリソースに かいそうサラダ	こめ さとう でんぶん あぶら わふうドレッシング	とりそぼろ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ かいそう	にんじん たまねぎ たけのこ ほしいたけ えだまめ しょうが キャベツ きゅうり	662 824	27.3 33.3	23.5 28.4	2.6 3.2
20 月	ごはん		マーボーだいこん ほうれんそうのナムル	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ さつまあげ	だいこん たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ しょうが にんにく もやし ほうれんそう	630 769	24.4 29.5	23.5 28.6	2.4 3.2
21 火	ごはん てつこひじき		ほうれんそうオムレツ ケチャップ ゆでブロッコリー ごもくスープ	こめ ごまあぶら	ひじき ぎゅうにゅう ほうれんそうオムレツ わかめ	ブロッコリー にんじん いら たまねぎ コーン	624 723	26.8 29.6	15.6 16.2	2.8 3.3
22 水	きなこあげパン		にくだんご ぐだくさんちゅうかスープ セノビーゼリー	コッペパン あぶら さとう ごまあぶら セノビーゼリー	きなこ ぎゅうにゅう たれつきにくだんご わかめ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ キャベツ コーン	647 696	22.8 24.3	24.9 27.3	3.2 3.8
24 金	チキンカレー		カリフラワーのサラダ	こめ ジャがいも あぶら イタリアドレッシング	とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ ブロッコリー カリフラワー だいこん	661 820	22.7 27.4	23.5 28.5	2.9 3.5
27 月	ゆかりごはん		ぶたにくのしょうがやき ごまあえ	こめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン しょうが はくさい こまつな	628 780	24.5 29.7	24.2 29.3	2.0 2.8
28 火	ごはん		とりにくのワインふうみ なるとわかめのみそしる	こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	パセリ しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	693 860	29.7 36.4	24.7 29.8	2.4 3.2

※材料の購入、その他の都合による変更をご了承ください。

※栄養価は上段が小学校4年生、下段が中学校の値です。

2月3日は節分です!

豆まきに加え、豆料理を食べて体の中から鬼を追い払い、病気に負けない体をつくりましょう。

「豆」をもっと好きになろう!

豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、日ごろの食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や、健康な体づくりに役立ちます。また、日本では、お米とともに古くから大切に食べられてきた食品でもあります。豆をもっと好きになってもらえるよう、豆の魅力をお伝えしたいと思います。

成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。

種類が豊富!

豆とは、マメ科の植物の種子のことで、世界で食用とされている豆は約70~80種類に上ります。日本では主に、大豆、小豆、ささげ、いんげん豆、えんどう、そら豆、べにばないんげん、ひよこ豆、レンズ豆などが食べられています。乾燥させることで長く保存できるのが魅力です。また、形を変えて利用されています。