



# 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	MILK	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	MILK	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	MILK	いわしのしょうがに なのはなのおかかあえ おによくとんじる 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	MILK	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	MILK	にくじゃが きりぼしだいこんのすのもの	こめ じゃがいも 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	MILK	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	MILK	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	MILK	とりにくとがんものにももの きゅうりのすのもの	こめ じゃがいも 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	MILK	ぶたにくとだいこんのみそに ゆずすあえ	こめ じゃがいも 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	MILK	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	MILK	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	MILK	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	MILK	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	MILK	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	MILK	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	MILK	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	MILK	カリフラワーのサラダ	こめ じゃがいも あぶら イタリアンドレッシング	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	MILK	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	MILK	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。

小学6年生・中学3年生のみなさんはもうすぐ卒業ですね。2月3日の給食は、卒業生のリクエスト献立で卒業をお祝いします。2月の給食には、リクエストの多かった料理、「きな粉揚げパン」「キムタクごはん」「鶏肉のワイン風味」「ストロベリーカスタードタルト」「ミルメーク」「セノビーゼリー」が登場します。小学校・中学校生活最後の給食を、先生や友達と楽しんで食べてください。給食の時間を学校生活の思い出の1つとして刻んでください。