

北島町 幼・小・中学校 献立予定表

令和4年 2月

北島町学校給食センター

日	曜日	献立名			材 料 名			エネルギーたんぱく質脂質
		主食	牛乳	おかず	血や肉・骨になる	からだの調子をととのえる	熱や力のもとになる	
1	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 ごぼうサラダ	牛乳、豚肉、大豆、豆腐、 みそ、ひじき	にんにく、しょうが、たまねぎ、 たけのこ、にんじん、ねぎ、 しいたけ、グリーンピース、ごぼう、 枝豆、とうもろこし	ごはん、油、さとう、 ごま油、ラー油、ごま、 かたくり粉、ドレッシング	717kcal 29.4g 26.3g
2	水	ごはん	"	照り焼きハンバーグ きんぴられんこん	牛乳、ハンバーグ、豚肉、 さつまいも、大豆	しょうが、れんこん、 にんじん、こんにゃく、 さやいんげん	ごはん、さとう、 かたくり粉、油、ごま油	664kcal 28.5g 20.3g
3	木	ごはん 大豆ふりかけ	"	いわしのカリカリフライ 豚汁	牛乳、いわし、豚肉、豆腐、 みそ、大豆ふりかけ	にんじん、こんにゃく、ねぎ、 ごぼう	ごはん、油、さつまいも	729kcal 27.7g 25.8g
4	金	カレーライス	"	フルーツカクテル	牛乳、豚肉、スキムミルク	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、いんげん豆、枝豆、 もも、パイン、ナタデココ	ごはん、油、 じゃがいも、ゼリー	669kcal 22.9g 17.1g
7	月	米粉パン	牛乳	鶏肉のワイン煮 キャベツスープ	牛乳、鶏肉、豆腐、ベーコン	キャベツ、にんじん、 とうもろこし	米粉パン、かたくり粉、 油、さとう	759kcal 33.2g 32.9g
8	火	ごはん のりつくだに	"	五目豆 ツナあえ	牛乳、大豆、鶏肉、ちくわ、 昆布、ツナ、のりつくだに	こんにゃく、ごぼう、 にんじん、れんこん、キャベツ、 とうもろこし、すだち	ごはん、油、さとう	598kcal 26.4g 11.9g
9	水	ごはん	"	八宝菜 肉だんごケチャップ味	牛乳、豚肉、えび、肉だんご	にんにく、しょうが、たけのこ、 たまねぎ、はくさい、しいたけ、 にんじん、チンゲンサイ	ごはん、油、ごま油、 かたくり粉	622kcal 31.1g 17.6g
10	木	ごはん	"	ますの塩焼き 切り干し大根の煮物 ポン酢しょうゆ	牛乳、ます、鶏肉、 さつまいも	こんにゃく、切り干し大根、 にんじん、さやいんげん	ごはん、油、 じゃがいも、さとう	609kcal 33.2g 13.5g
14	月	米粉パン	牛乳 ミルメーク	ハンブキンポタージュ コーンサラダ	牛乳、ベーコン、チキンハム	にんじん、しめじ、たまねぎ、 かぼちゃ、キャベツ、コーン、 枝豆	米粉パン、油、 生クリーム、 ドレッシング、ミルメーク	695kcal 24.9g 23.5g
15	火	ごはん	牛乳	ホイコーロー 揚げぎょうざ	牛乳、豚肉、みそ、ぎょうざ	しょうが、にんにく、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、たけのこ、 しいたけ	ごはん、油、さとう、 ごま油	669kcal 25.9g 18.4g
16	水	ごはん	"	さばのみぞれ煮 筑前煮	牛乳、さば、鶏肉、 がんもどき	しょうが、ごぼう、にんじん、 こんにゃく、れんこん、 たけのこ、しいたけ、枝豆	ごはん、油、さとう	705kcal 28.3g 26.2g
17	木	きな粉揚げパン	"	ポトフ 豆乳プリン	牛乳、きなこと、鶏肉、 ウィンナー	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、枝豆	コッパン、油、さとう、 じゃがいも、プリン	720kcal 31.0g 24.4g
18	金	ごはん	"	豆腐とえびのチリソース煮 パンサンスー	牛乳、えび、豆腐、とりささみ	しょうが、にんにく、にんじん、 たまねぎ、グリーンピース、 しいたけ、キャベツ、きゅうり	ごはん、油、さとう、 かたくり粉、はるさめ、 ごま油、ごま	602kcal 27.6g 14.6g
21	月	小型米粉パン	牛乳	チーズオムレツ きのこの和風スパゲティ	牛乳、チーズオムレツ、 ベーコン	たまねぎ、にんじん、小松菜、 しめじ、えのきたけ、しいたけ	小型米粉パン、 スパゲティ、油	640kcal 26.8g 22.5g
22	火	豚 丼	"	小松菜のスープ お米のタルト	牛乳、豚肉、豆腐、ベーコン	こんにゃく、しいたけ、 にんじん、たまねぎ、小松菜、 しめじ、とうもろこし	ごはん、油、さとう、 はるさめ、タルト	743kcal 26.3g 25.6g
24	木	ごはん	"	厚揚げのそぼろ煮 天然わかめのサラダ	牛乳、豚肉、大豆、厚揚げ、 さつまいも、わかめ、 チキンハム	しょうが、にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、こんにゃく、 きゅうり、キャベツ、とうもろこし	ごはん、油、 じゃがいも、さとう、 ドレッシング	647kcal 24.9g 19.6g
25	金	ごはん	"	すずきのフライ ポイロブロッコリー 紀州汁 パックソース	牛乳、すずき、油揚げ、みそ	ブロッコリー、たまねぎ、 にんじん、えのきたけ、ねぎ	ごはん、油、きしめん	615kcal 23.0g 16.7g
28	月	米粉パン いちごジャム	牛乳	焼きビーフン 中華サラダ	牛乳、豚肉、いか、とりささ み	しめじ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、ブロッコリー、 とうもろこし	米粉パン、ビーフン、 油、ごま油、 ドレッシング、ジャム	627kcal 28.8g 15.7g

※ 22日(火).....中学校3年生の給食はありません。
 ☆22日(火)に提供するお米のタルトは、中学校3年生については3月に提供予定です。

献立は、材料の購入、その他の理由によって、
変更する場合があります。ご了承ください。

小学校3・4年生の 1
1食あたりの栄養価です。

日本の食品ロスはそのくらい多いの？ 「手前から買う！」で食品ロスを減らそう

日本の食品ロスは約643万トンです(平成28年度推計値)。これを1人あたりに換算すると、毎日茶わん約1杯分(約139g)のご飯を捨てていることとなります。これは、年間約5kgになり、1人あたりの米の消費量と同じくらいです。



食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取る、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。