



# 令和6年 2月 学校給食献立表

つるぎ町学校給食センター

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		エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
1	木	ごはん	牛乳	ゆずみそおでん シャッキリごまあえ	とりにく がんもどき うずらたまご あつ あげ さつまあげ みそ	牛乳	こまつな にんじん	だいこん ゆず れんこん もやし	こめ じゃがいも こんにやく さとう	ごま	645 784	25.9 31.5	20.8 24.7	2.3 3.0
2	金	ごはん	牛乳	いわしのうめに 菜の花のおかかあえ とんじる 節分豆(小中) たまごボーロ(幼)	いわしのうめに ぶ たにく あぶらあげ みそ だいず(小 中)	牛乳	なのはな にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	こめ さつまいも こんにやく たまごボーロ(幼)		619 718	26.7 29.5	17.4 18.5	2.0 2.3
5	月	ごはん	牛乳	さわらのバーベキューソース こふきいも にくだんごのスープ	さわら みそ とりつくね	牛乳	にんじん ねぎ	にんにくしょうが たま ねぎ アップルソース はくさい たけのこ ほ ししいたけ	こめ さとう じゃがいも はるさめ	ごま	612 733	28.4 33.2	16.6 18.7	2.2 2.8
6	火	ごはん	牛乳	あつあげと大根のそぼろに のりずあえ	ぶたひきにく とり ひきにく かんそう だいず あつあげ ツナ	牛乳 のり	にんじん さやいんげん ほうれんそう	だいこん しょうが もやし コーン	こめ こんにやく さとう でんぶん	あぶら	607 734	25.7 31.3	20.0 23.8	1.5 1.9
7	水	麦ごはん	牛乳	三色どん とうにゆうじる	とりひきにく かんそう だいず たまご ぶたに く あぶらあげ みそ とうにゆう	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	しょうが ごぼう	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	あぶら	624 753	26.2 31.4	20.9 24.8	2.4 3.1
8	木	ごはん	牛乳	肉じゃが 大豆とちりめんのあげに	ぎゅうにく さつまあげ だいず	牛乳 ちりめん	にんじん	えだまめ たまねぎ	こめ じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	あぶら ごま	651 793	26.2 31.8	20.1 23.7	2.3 3.0
9	金	小型 ロールパン	牛乳	スパゲティミートソース いちご入りフルーツ白玉	ぎゅうひきにく ぶたひきにく かんそうだいず	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ いちご パイン ももかん みかん	ロールパン スパ ゲティ しらたま だんごゼリー	あぶら	668 837	24.0 29.4	20.3 24.3	2.2 2.5
13	火	ごはん	牛乳	ちくわの二色あげ いんげんのごまあえ 五目豆	ちくわとりにく さ つまあげ だいず あぶらあげ	牛乳 あおのり	さやいんげん にんじん	ごぼう ほししいたけ	こめ こむぎこ で んぶん さとう こ んにやく じゃがい も	あぶら ごま	728 845	25.8 29.1	22.7 26.1	2.9 2.9
14	水	チキンライス	牛乳	小松菜のミルクスープ チョコむしパン	とりにく ベーコン しらはなまめ いん げんまめ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピー ス はくさいしめじ コーン	こめ こむぎこ さとう チョコレート	あぶら	645 756	21.1 24.4	20.9 23.8	2.2 3.0
15	木	ごはん	牛乳	じゃがいものカレーそぼろに 海そうサラダ	とりひきにく ぶたひきにく さつまあげ	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん	しょうが えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうりコーン	こめ じゃがいも しらたき さとう	あぶら ごま ドレッシング	608 731	22.8 27.5	17.7 20.2	1.9 2.5
16	金	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン ポイルキャベツ はるさめスープ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ た まねぎ たけのこ ほ ししいたけ しょうが	こめ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	657 804	24.9 30.0	24.4 29.3	1.9 2.6
19	月	<b>食育の日</b> ごはん	牛乳	親子どん ゆずすあえ 焼きプリンタルト	とりにく かまぼこ たまご かつおぶし	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししい たけ キャベツ きゅう りゆず	こめ さとう やきプリンタルト		724 849	28.2 33.5	24.2 26.8	2.6 3.1
20	火	少なめごはん ふりかけ	牛乳	肉うどん ごぼうとツナのサラダ	ちくわ あぶらあげ ぎゅうにくツナ	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	しめじ たまねぎ ごぼう れんこん レモン	こめ うどん さとう	ドレッシング	662 760	23.6 27.6	22.5 26.7	2.5 2.9
21	水	ごはん	牛乳	さばのごまみそかけ ゆかりあえ やながわふうに	さば みそ ぶたに く さつまあげ たまご	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう	こめ さとう こんにやく	ごま あぶら	690 830	32.8 39.0	24.8 29.2	2.3 3.0
22	木	きなこ あげパン	牛乳	ポークビーンズ ひじきとコーンのサラダ	きなこ ぶたに く ベーコン だいず チキンハム	牛乳 チーズ なまクリーム ひじき	にんじん トマト	にんにく たまねぎ グ リンピース キャベツ きゅうり コーン	パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	640 737	25.2 28.9	28.4 33.8	2.4 2.9
26	月	ごはん	牛乳	大根のオイスターソースに もやしのナムル	ぶたにく あつあげ うずらたまご チキ ンハム	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう	にんにく しょうが だいこん きくらげ もやし	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	611 741	25.8 31.2	21.1 25.0	1.9 2.5
27	火	ごはん	牛乳	魚の野菜あまずあんかけ キムチとんじる	ホキの天ぷら ぶたにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ だいこん はくさいキムチ	こめ さとう でんぶん じゃがいも	あぶら	616 738	22.4 26.9	20.3 22.8	2.5 3.0
28	水	ごはん しそひじき	牛乳	ホイコウロウ えびシュウマイ りんご	ぶたにく えびシュウマイ	牛乳 しそひじき	にんじん ピーマン ねぎ	しょうが にんにく キャ ベツ たまねぎ しめじ たけのこ りんご	こめ さとう	あぶら	647 792	24.0 28.8	19.4 22.9	1.7 2.4
29	木	麦ごはん	牛乳	豆入りキーマカレー コールスローサラダ ヨーグルト	ぎゅうひきにく ぶたひ きにく だいず きんと きまめ しろいんげん まめ チキンハム	牛乳 だっしふんにゆ う ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも	あぶら ドレッシング	723 866	25.9 30.5	22.6 26.9	2.6 3.1

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ず寒い日が続きます。体を温める食事をして寒さを乗り切りましょう！

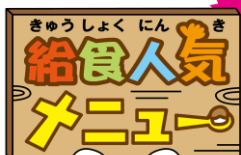
◇材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。  
◇栄養価は、上段・・・小学校4年 下段・・・中学校 の値です。



## 卒業までにもう一度食べたい給食メニュー

今月の地産地消 米、だいこん、菜の花、ゆず

中学校3年生に、もう一度食べたい給食のアンケートを実施しました。リクエストが多かった献立を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・きなこ揚げパン
- 2位 豚キムチ丼
- 3位 カレーライス
- 4位 阿波グユーマゼごはん

### おかずの部

- 1位 とりのネギソースあえ
- 2位 ハンバーグ
- 3位 からあげ
- 4位 ヤンニョムチキン

### デザートの部

- 1位 焼きプリンタルト
- 2位 フルーツ白玉
- 3位 ミルメーク・ケーキ
- 4位 手作り蒸しパン

### 19日「食育の日」の献立

今月は、つるぎ町特産である「ゆず」を使ったゆず酢あえです。

