

令和3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	火	ごはん	牛乳	肉野菜いため わかめサラダ ぼんかん	ぎゅうにくみそ チキンハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ エリンギ ヤング コーン だいこん きゅうり ぼんかん	こめ さとう	あぶら	622 743	23.8 28.5	18.4 21.8	2.3 2.8
2	水	三色丼	牛乳	にゅうめん 青りんごゼリー	とりひきにく たまご ちくわ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう そうめん 青りんごゼリー	あぶら	652 777	24.2 29.0	16.7 19.3	2.7 3.3
3	木	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 とんじる こんぶあえ 節分豆(幼:きなこポロ)	だいず ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい ごぼう キャベツ	こめ さつまいも	ごま	652 752	26.8 29.5	21.6 22.9	2.5 3.0
4	金	揚げパン	牛乳	かぶのポトフ 肉だんご そえ野菜	ベーコン ぶたにく ウインナー 肉だんご	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ かぶ たまねぎ グリーンピース カリフラワー	パン さとう じゃがいも	あぶら バター	632 741	26.8 32.0	28.1 34.2	3.0 3.6
7	月	ごはん のりつくだに(すじ青 のり入り)	牛乳	とりとこんにやくのみそに わかめのすのもの	とりにく うずらたまご ミニがんとみそ	ぎゅうにゅう のりつくだに わかめ ちりめん	にんじん	ごぼう だいこん えだまめ しょうが キャベツ きゅうり	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま	591 712	24.3 29.3	16.4 19.1	2.4 3.2
8	火	ごはん	牛乳	すきやき のりずあえ	ぎゅうにく やきとうふ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	はくさい だいこん しろねぎ ほししいたけ もやし コーン	こめ こんにやく やきふ さとう	あぶら	627 763	25.7 31.3	20.7 24.4	2.0 2.5
9	水	ごはん	牛乳	スズキフライ タルタルソース ポイルブロッコリー 肉だんごのスープ	スズキフライ とりつくね	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ しょうが	こめ マロニー	タルタルソース あぶら	691 802	26.5 29.4	24.7 27.5	1.9 2.3
10	木	麦ごはん ふくじんづけ	牛乳	カレーライス だいずとりんごのサラダ	ぎゅうにく だいず チキンハム	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース りんご コーン きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも	あぶら ハーフマヨ ネーズ	678 823	22.6 27.2	22.7 27.4	2.8 3.8
14	月	オムライス	牛乳	マカロニスープ チョコクレープ バックケチャップ	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ グリーンピース	こめ じゃがいも マカロニ チョコクレープ	あぶら	614 707	22.3 25.5	20.7 22.3	2.9 3.4
15	火	ごはん	牛乳	あわおどり 阿波尾鶏のからあげ みそしる ほうれんそうのごまあえ	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	しょうが にんにく だいこん しめじ もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま	685 840	29.4 35.7	27.1 33.0	2.5 3.4
16	水	わかめ ごはん	牛乳	さわらのみそマヨネーズ*焼き なのはなのおかかあえ さわにわん	さわら みそ ぶたにく あぶらあげ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん パセリ なばな ねぎ	たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん ほししいたけ	こめ こんにやく	ノンエッグマ ヨネーズ ごま	631 762	27.8 32.6	23.0 27.2	2.9 3.8
17	木	もち玄米い りごはん	牛乳	おでん煮 ひじきとコーンのサラダ	ぎゅうにく うずら たまご あつあげ さつまあげ チキ ンハム	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり コーン	こめ もち玄米 じゃがいも こんにやく さとう	ごまドレッシ ング	628 754	23.6 28.1	21.2 24.3	2.1 2.6
18	金	食パン	牛乳	手作りハンバーグ パックソース ポイルブロッコリー コーンポタージュ	ぶたひきにく ぎゅうひきにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン グリーンピース	しょくパン パンこ	あぶら ベシヤメル ソース	684 848	30.4 37.6	30.7 37.9	3.5 4.3
21	月	麦ごはん ふりかけ	牛乳	ますのこうそうパンこやき ポテトサラダ はるさめスープ	ます チキンハム ベーコン	ぎゅうにゅう パルメザン チーズ	パセリ にんじん みずな	にんにく きゅうり たまねぎ たけのこ ほししいたけ しょうが	こめ おおむぎ パンこ じゃがいも マロニー	バター ハーフマヨ ネーズ	655 787	30.6 35.7	22.2 26.4	2.4 3.0
22	火	ごはん おにぎりのり	牛乳	セルフおにぎり (具:牛しぐれ煮) おひたし なめこ汁	ぎゅうにく かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう やきのり	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ なめこ だいこん	こめ さとう	あぶら	623 753	27.2 32.6	21.9 26.4	2.5 3.2
24	木	キムタク ごはん	牛乳	じゃがもちのスープ はるまき りんご	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	にんにく はくさいキムチ しろねぎ はくさい りんご	こめ じゃがもち はるまき	ごまあぶら ごま あぶら	670 774	23.0 26.9	17.5 20.5	2.9 3.5
25	金	コッペパン レーズン クリーム	牛乳	マカロニグラタン 豆入りコンソメスープ	とりにく ベーコン ひよこまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	ブロッコリー にんじん みずな	たまねぎ エリンギ キャベツ	コッペパン マカロニ パンこ	レーズンク リーム ベ シヤメルソ ース バター	659 796	26.8 32.5	29.8 34.9	2.4 2.9
28	月	ごはん	牛乳	マーボードウフ もやしのナムル	とうふ ぶたひきにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ えだまめ もやし	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	623 759	26.9 32.7	20.0 24.0	2.3 2.9

早いもので2月を迎えました。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

中学3年生のみなさんに卒業までにもう一度食べたい給食を聞きました。2・3月の給食に登場します！ランキング外だったメニューも取り入れたので、お楽しみに！（献立表の太字）

主食の部

- 1位 揚げパン・きなこ揚げパン 21人
- 2位 わかめごはん 15人
- 3位 オムライス 11人

おかずの部

- 1位 とりのネギソースあえ 15人
- 2位 照り焼きチキン 14人
- 3位 ハンバーグ 12人

デザートの部

- 1位 焼きプリンタルト 28人
- 2位 青りんごゼリー 5人
- 3位 フルーツ白玉 3人

今月の地産地消 米・ブロッコリー・菜の花・白菜 阿波尾鶏

※阿波尾鶏は貞光食糧様より無償で提供していただきます。

補助事業により7日「すじ青のり入りのり佃煮」、9日に「スズキのフライ」、22日「焼きのり」が無償提供されます。おかげで、さまざまな徳島の海の幸を給食に提供できます。

