

令和4年2月



# 学校給食こんだて表

(給食室)

小竹町学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名 ●=主食 ○=おかずなど	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1 (火)	●ワンローフパン ○ブルーベリージャム ○あさりとトマトのスパゲティ ○ひよこ豆のサラダ	☆	あさり ベーコン ひよこ豆	牛乳 チーズパウダー	青ピーマン トマト にんじん	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ コーン	パン ジャム スパゲティ 砂糖	オリーブ油 ノンエッグマヨ	824
2 (水)	●麦ごはん ○いわしの甘露煮(圓) いわしの梅煮(小中) ○きんぴらごぼう ○もずく汁 ○節分豆	☆	いわし 梅煮 天ぷら 豚肉 豆腐 節分豆	牛乳 もずく	いんげん にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ エノキ	押麦 強化米 米 砂糖	ごま オリーブ油	727
3 (木)	●米粉パン ○鶏肉のレモンソースがらめ ○イタリアンサラダ ○豆乳のホワイトスープ	☆	鶏肉 ワインナー 豆乳	牛乳	黄ピーマン フロccoli 赤ピーマン にんじん	レモン汁 キャベツ コーン 玉ねぎ グリーンピース	米粉パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ドレッシング	883
4 (金)	●ひじきごはん ○干草焼き ○こんにゃくの白和え ○つくねのすまし汁	☆	油あげ 鶏肉 干草焼 鶏肉 豆腐 つくね かまぼこ	牛乳 白す干 芽ひじき わかめ	にんじん ほうれん草 ねぎ	枝豆 しらたき	砂糖 米	ごま	709
7 (月)	●麦ごはん ○豚キムチ炒め ○ワンタンスープ	☆	豚肉 鶏肉	牛乳	にら にんじん ほうれん草 ねぎ	もやし キャベツ キムチ たまねぎ だけのご 木くらげ しいたけ	米 強化米 押麦 砂糖 ワンタン	ごま 油	802
8 (火)	●ぶどうパン ○クラムチャウダー ○野菜ソテー ○ミルメーク	☆	鶏肉 ベーコン あさり ワインナー	牛乳 生クリーム チーズパウダー	にんじん 青ピーマン	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム グリーンピース もやし	ぶどうパン 薄力粉 じゃがいも ミルメーク	油 バター オリーブ油	816
9 (水)	●雑穀ごはん ○さばのゆず味噌煮 ○春菊とほうれん草のごま和え ○厚揚げのみそ汁	☆	さばゆず味噌煮 油あげ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん しゅんぎく ほうれん草 ねぎ	もやし たまねぎ エノキ	雑穀ミックス 強化米 米 砂糖	ごま	783
10 (木)	●黒糖パン ○鶏肉とレバーの揚げがらめ ○グリーンサラダ ○マロニースープ	☆	鶏レバー 鶏肉 ツナ えび 豚肉	牛乳	グリーンパテ 小松菜 にんじん	しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ	黒糖パン でん粉 砂糖 マロニー	ごま 油 ごま油	802
14 (月)	●麦ごはん ○ハッシュドビーフ ○ごぼうとナッツのサラダ	☆	牛肉 ハム	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ グリーンピース マッシュルーム きゅうり ごぼう	押麦 米 強化米	オリーブ油 アーモンド ノンエッグマヨ	837
15 (火)	●米粉パン ○ほうれん草オムレツ ○もやしのソテー ○野菜のスープ	☆	オムレツ ベーコン 鶏肉	牛乳	赤ピーマン ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし たまねぎ コーン しいたけ	米粉パン	オリーブ油	743
16 (水)	●わかめごはん ○フィッシュアンドチップス ○スコッチブロス	☆	たら 鶏肉 白いんげん	牛乳 わかめ	にんじん	セロリー キャベツ たまねぎ	米 ポテト 丸麦	油	786
17 (木)	●ミルクねじりパン ○ちゃんぽん ○おからサラダ	☆	豚肉 えび あさり おから ハム	牛乳	ねぎ にんじん	キャベツ もやし 木くらげ コーン 玉ねぎ 枝豆 きゅうり	ミルクパン ちゃんぽん	オリーブ油 ノンエッグマヨ	794
18 (金)	●麦ごはん ○ジャージャン豆腐 ○ほうれん草のナムル	☆	厚揚げ 豚肉 みそ 麦みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ しいたけ 玉ねぎ 白ねぎ にんにく しょうが もやし	押麦 米 強化米 砂糖 でん粉	オリーブ油 ごま ごま油	819
21 (月)	●ごはん ○親子丼の具 ○切り干し大根のはりはり漬け ○ヨーグルト	☆	天ぷら 鶏肉 卵	牛乳 白す干 ヨーグルト	にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ 千切大根 きゅうり	強化米 米 砂糖	オリーブ油	775
22 (火)	●県産麦食パン ○チョコ大豆クリーム ○鮭キャベツカツ ○コーンサラダ ○レンズ豆のカレー風味スープ	☆	鮭キャベツカツ ハム 鶏肉 ひよこ豆 レンズ豆	牛乳	にんじん グリーンパテ	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム セロリー だいこん	食パン 砂糖	チョコ大豆 油	671
24 (木)	●ミルククレセントロール ○ポークビーンズ ○チップスサラダ	☆	みそ 大豆 豚肉 ツナ ベーコン	牛乳	いんげん にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ	ミルクパン 砂糖 じゃがいも ポテトチップス	オリーブ油 油	788
25 (金)	●麦ごはん ○発芽玄米入りつくね ○太平洋燕 ○高菜とひじきの炒め物	☆	つくね いか うずら卵 豚肉 えび かまぼこ	牛乳 白す干 芽ひじき	にんじん ねぎ たかな漬	たまねぎ はくさい 木くらげ	押麦 米 強化米 緑豆春雨 砂糖	オリーブ油 ごま油 ごま	804
28 (月)	●麦ごはん ○牛肉コロッケ ○野菜のおかか和え ○豚汁	☆	かつお節 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	もやし キャベツ だいこん こんにゃく ごぼう	強化米 米 押麦 牛肉コロッケ 里いも	油	780

※こんだてや材料は、入荷状況などの都合で変更することがあります。

節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている豆の力で、  
鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだといわれています。  
また、豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習もあります。

【おしらせ】  
給食費の納入について、ご協力をお願いします。  
給食費の口座振替日は、**2月22日**です。