

令和4年2月

学校給食献立予定表

ときがわ町学校給食センター

日	曜日	献立名			おもな食材名			栄養量	
		主食	牛乳	おかず	(赤)体をつくるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	ごはん	牛乳	とうふとわかめのすまし汁	牛乳 とうふ わかめ	ごはん 油 さとう	にんじん だいこん えのき	610	24.5
				トマトオムレツ				トマトオムレツ	にんにく たまねぎ しめじ
2	水	ライスボールパン	オレンジジュース	ABCマカロニスープ	とりにく	ライスボールパン 油	にんじん たまねぎ キャベツ	633	17.4
				とりのからあげ【小・中2こ】				とりのからあげ	きゅうり とうもろこし
3	木	ごはん	牛乳	かみなりじる	牛乳 とうふ	ごはん ごま油	しいたけ ごぼう にんじん	648	27.3
				いわしのみぞれに				いわしのみぞれ煮	だいこん ねぎ キャベツ
4	金	地粉うどん	牛乳	とり南蛮汁	牛乳 とりにく	地粉うどん 油	しいたけ えのき にんじん	681	23.5
				ポテトもち				油あげ なんと	こまつな ねぎ もやし
7	月	ごはん	牛乳	たまねぎのみそ汁	牛乳 わかめ みそ	ごはん 油 さとう	たまねぎ こまつな もやし	638	24.7
				とりの照り焼き【小2こ・中3こ】				とりのてりやき ひじき	ねぎ にんじん いんげん
8	火	茶めし	牛乳	おでん	牛乳 ちくわ うずら卵	茶めし じゃがいも	にんじん だいこん	692	26.0
				たこ型たこやき				結びこんぶ がんもどき	キャベツ ほうれんそう
9	水	子供パン	牛乳	卵とキャベツのスープ	牛乳 わかめ 卵	子供パンスライス	にんじん キャベツ	633	24.6
				白身魚フライ(タルタルソース)				白身魚フライ	たまねぎ ほうれんそう
10	木	ごはん	牛乳	ゴウカザルカレー	牛乳 とりにく	ごはん 油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ	731	24.2
				モンスターホールのミートボール				シュレッドチーズ	とうもろこし トマト キャベツ
14	月	ごはん	牛乳	やさいスープ	牛乳 とりにく	ごはん さとう	にんじん たまねぎ もやし	701	23.3
				ハートハンバーグ				ハートハンバーグ	キャベツ トマト えだまめ
15	火	ごはん	牛乳	あつあげのみそ汁	牛乳 厚あげ	ごはん じゃがいも	こまつな えのき ねぎ	661	22.6
				ミートコロッケ				みそ とりにく	にんじん だいこん えだまめ
16	水	バターロールパン	牛乳	キャロットスープ	牛乳 ベーコン	バターロールパン	にんじん たまねぎ	630	23.7
				チキンピカタ				チキンピカタ	とうもろこし キャベツ
17	木	ごはん(減量)	牛乳	にぼうとう	牛乳 とりにく 油あげ	ごはん 油	しいたけ にんじん だいこん	693	23.6
				ふかやねぎメンチカツ				深谷ねぎメンチカツ	はくさい こまつな ねぎ
18	金	ごはん	牛乳	じゃぶじる	牛乳 とうふ	ごはん 油 さといも	だいこん にんじん ねぎ	615	31.4
				さわらのカレーやき				さわらのカレー焼き	ごぼう しいたけ しょうが
21	月	ごはん	牛乳	根菜ごま汁	牛乳 油あげ みそ	ごはん じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん	698	28.6
				れんこんはさみ揚げ				れんこんはさみ揚げ	ねぎ しいたけ いんげん
22	火	ごはん	牛乳	必勝がスープ	牛乳 さばの西京焼き	ごはん ごま油 油	にんじん だいこん はくさい	674	27.9
				さばの最強(西京)焼き				とりにく 油あげ	しいたけ こまつな しょうが
24	木	ごはん	牛乳	ジャージャン豆腐	牛乳 ぶたにく	ごはん 油 さとう	しょうが にんにく しいたけ	686	24.3
				肉しゅうまい【小・中2こ】				厚あげ みそ	にんじん たまねぎ
25	金	中華めん	牛乳	ちゃんぽんめんスープ	牛乳 ぶたにく	中華めん 油	にんにく しょうが にんじん	632	26.1
				とうふナゲット【小・中2こ】				かまぼこ なんと	たまねぎ はくさい キャベツ
28	月	ごはん	牛乳	石狩汁	牛乳 角切りさけ	ごはん 油 さとう	にんじん キャベツ たまねぎ	682	30.0
				切干し大根そぼろ丼の具				とうふ みそ ぶたにく	しめじ しょうが だいこん

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
 ☆太字の食品はときがわ町産の食材を使用しています。

給食回数 小学校18回 中学校18回

小学校	平均栄養摂取量	663	25.2
	学校給食摂取基準	650	21~32
中学校	平均栄養摂取量	831	30.7
	学校給食摂取基準	830	27~41

2月24日は高校の公立入試です。そこで、2日前の22日は『受験応援メニュー』にしました！

- ★必勝がスープ・・・「ひっしょうが」ということで、しょうが入りの体の温まるスープです。
- ★さばの最強(西京)焼き・・・西京と最強をかけました。さばは頭の回転が良くなるDHAが豊富です！
- ★よろこんぶごはん・・・縁起の良い昆布、れんこん入りのごはん。

がんばれ
受験生！

