

令和6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

		献立		名			おもな食材名			栄養量 上段:小学校 下段:中学校	
日	曜日	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	木	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス カラフルサラダ(ドレッシング) マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	むぎごはん あぶら じゃがいも たまねぎドレッシング マスカットゼリー	マッシュルーム たまねぎ にんじん しめじ トマト とうもろこし えだまめ キャベツ きゅうり	711	20.6		
								845	24.0		
2	金	地粉うどん	牛乳	節分うどん汁 いわしフライ こんにゃくのおかか煮 福豆	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ いわしフライ さつまあげ かつおぶし ふくめ	じごなうどん ごまあぶら さといも あぶら さとう	ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにゃく たけのこ	660	28.5		
								785	33.5		
⑤	月	ごはん	牛乳	五目スープ 甘酢肉だんご【小2個・中3個】 八宝菜	ぎゅうにゅう とうふ なると あまずにくだんご ぶたにく うずらたまご	ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ	にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ キャベツ	596	24.0		
								749	29.1		
6	火	バターロール	コーヒ ミルク	海鮮ワンタンスープ ソース焼きそば キャンディチーズ【小2個・中3個】	コーヒーマルク かいせんワンタン ぶたにく あおのり キャンディチーズ	バターロール ごまあぶら あぶら むしちゅうかめん	にんじん たけのこ はくさい もやし ねぎ たまねぎ キャベツ	691	24.6		
								888	30.9		
7	水	ごはん	牛乳	わかめのすまし汁 さばのみそ煮 根菜の甘酢炒め	ぎゅうにゅう わかめ とうふ さばのみそに とりにく	ごはん あぶら さつまいも さとう	にんじん たまねぎ えのき ごぼう れんこん	658	24.2		
								833	30.1		
8	木	わかめごはん	牛乳	なめこ汁 とりのからあげ【小2個・中3個】 はるさめサラダ(ドレッシング)	ぎゅうにゅう あぶらあげ ときがわみそ とりのからあげ	わかめごはん あぶら はるさめ こうみちゅうかドレッシング	だいこん なめこ こまつな ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	647	20.8		
								832	25.8		
9	金	ホット中華めん	牛乳	とうふラーメンスープ 肉まん ごぶ漬け和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	ホットちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ にくまん	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん にら ねぎ だいこん キャベツ きゅうり	621	27.2		
								777	33.5		
13	火	ごはん	牛乳	すき焼き煮 厚焼きたまご ブロッコリーかにかま炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ あつやきたまご かにふうみかまぼこ	ごはん あぶら さとう	しらたき にんじん たまねぎ えのき ねぎ はくさい ほうれんそう とうもろこし ブロッコリー	629	27.3		
								769	32.4		
⑭	水	食パン	牛乳	トマトクリームスープ ハートコロッケ コールスロー(ドレッシング) チョコクリーム	ぎゅうにゅう とりにく	しよくパン じゃがいも あぶら ハートコロッケ コールスロートレッシング チョコクリーム	にんじん たまねぎ しめじ トマト とうもろこし キャベツ	708	21.6		
								865	26.7		
15	木	ごはん	牛乳	キムチ豚汁 あじのかぼすソース ひじきの炒り煮	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ときがわみそ あじ ひじき だいず さつまあげ あぶらあげ	ごはん あぶら かぼすソース さとう	ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ こんにゃく いんげん	619	25.9		
								812	34.9		
⑯	金	もち麦ごはん	ジョア (いちご)	ビーンズカレー こまつなのナムル(ドレッシング) しらぬい	ジョア(いちご) とりにく だいず シュレッドチーズ	もちむぎごはん あぶら じゃがいも かんこくナムルトレッシング	にんにく たまねぎ にんじん もやし こまつな きゅうり しらぬい	628	21.5		
								760	25.4		
食育の日											
19	月	ごはん	牛乳	のりふで わかさぎの南蛮漬け【小・中2本】 高野豆腐の五目煮 おかかふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ あおさのり わかさぎ とりにく ちくわ こうやどうふ	ごはん さといも あぶら ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ たまねぎ ほししいたけ たけのこ いんげん	605	21.5		
								777	26.4		
20	火	ごはん	牛乳	ウイナースープ たこメンチカツ ツナこんぶごはんの具	ぎゅうにゅう ウイナー たこメンチカツ こんぶ あぶらあげ ツナ かつおぶし	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら さとう しろうま	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし しょうが れんこん えだまめ	645	26.0		
								796	30.9		
⑳	水	こどもパン スライス	牛乳	ABCマカロニスープ チーズハンバーグ コーンサラダ(ドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく チーズインハンバーグ	こどもパンスライス あぶら じゃがいも マカロニ さとう かおりごまドレッシング	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	601	24.9		
								795	31.2		
22	木	ごはん	牛乳	サンラータン 春巻き ホイコーロー	ぎゅうにゅう とうふ もずく たまご ぶたにく みそ	ごはん ごまあぶら かたくりこ はるまき あぶら さとう	ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	641	20.7		
								810	24.8		
26	月	ごはん	牛乳	鶏だんご汁 さけのなかおちカツ さつまいもごはんの具	ぎゅうにゅう とりだんご さけのなかおちカツ とりにく あぶらあげ	ごはん あぶら さつまいも さとう	しょうが ほししいたけ にんじん たまねぎ はくさい こまつな ねぎ しめじ えだまめ	660	24.7		
								848	30.7		
27	火	ごはん	牛乳	キャベツのみそ汁 ぶりの塩こうじ焼き だいこんのそぼろ煮	ぎゅうにゅう あぶらあげ ときがわみそ ぶり とりにく あつあげ	ごはん あぶら さとう かたくりこ	キャベツ もやし ほうれんそう ねぎ にんじん だいこん えだまめ	598	26.5		
								755	33.7		
28	水	ぶどうパン	牛乳	ひもかわみそうどん れんこんカレーはさみ揚げ もやしのおかか和え	ぎゅうにゅう とりにく ときがわみそ れんこんカレーはさみあげ	ぶどうパン あぶら ひもかわうどん	ほししいたけ にんじん だいこん はくさい ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	664	25.8		
								848	31.7		
㉑	木	ごはん	牛乳	のっぺい汁 とうふしゅうまい【小・中1個】 そぼろ丼	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふしゅうまい ぶたにく だいずミート たまご	ごはん あぶら さといも かたくりこ さとう	ほししいたけ こんにゃく ごぼう にんじん だいこん たけのこ ねぎ しょうが たまねぎ えだまめ	629	23.0		
								770	27.3		
☆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。 ☆日にちに○印がついている日は、給食センターからスプーンが付きます。【給食回数 小学校19回 中学校19回】							小学校	平均栄養摂取量	643	24.2	
							中学校	学校給食摂取基準	650	21～32	
							小学校	平均栄養摂取量	806	29.7	
							中学校	学校給食摂取基準	830	27～41	

☆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。

☆日にちに○印がついている日は、給食センターからスプーンが付きまます。【給食回数 小学校19回 中学校19回】

◎今月のときがわ町産◎

地場産物の生産者様を
毎月紹介していきます！

2月21日は公立入試です。そこで、前日の20日は『受験応援メニュー』にしました！

★ウイナーズスープ・・・「winner(勝者)」の発音と似ているウイナーを使ったスープです。

★たこメンチカツ・・・たこは「多幸(たこう)」や「オクトパス(置くとパス)」など、験担ぎにぴったりの食材。

★ツナこんぶごはん・・・縁起の良い食材の昆布、れんこん、かつおぶし入りのごはん。



・米 ・味噌 ・さつまいも 水上様
・きゅうり 大澤様 ・にんじん 藤田様
・だいこん 藤田様、竹内様、根岸様
・ねぎ 内室様、武井様