

令和3年 2月学校給食献立表



周南市立高尾学校給食センター

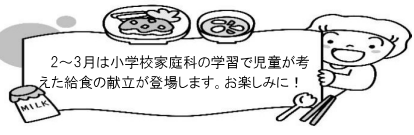
日 (曜)	献立名 こんだてめい	献立名 こんだてめい	主な材料			栄養価		家庭で とりたい 食品	
			(赤)	(緑)	(黄)	小(3-4年生)	中		
			主に体を つくる	主に体の調子を ととのえる	主にエネルギーに なる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1 (月)	麦ごはん 鯛の梅煮・徳山漬けあえ けんちん汁・黒糖ビーンズ	節分の献立	いわし とりにく・とうふ・あぶらあげ だいず	うめ とくやぶ汁・キャベツ だいこん・にんじん・ねぎ	ごめ・むぎ・さとう あぶら・こんにやく ことう	しょうゆ しょうゆ だし(こんぶ・きざし・いわし・しょうゆ・塩・和風だし)	636 27.5 19.5 2.1	760 32.2 22.2 2.7	くだもの
2 (火)	アップルパン デミグラスソース煮 アーモンド入りほうれん草のサラダ		ぶたにく まぐろあぶらづけ	ドライアップル たまねぎ・にんじん・にんにく・トマト マッシュルーム・グリーンピース ほうれん草・にんじん・キャベツ	じゃがいも・あぶら・さとう アーモンド	デミグラスソース・トマトソース デミグラスソース・トマトソース・マッシュルーム・コンソメ・こしょう 甜橙・フレッシュング	683 25.9 21.6 2.5	864 31.7 26.0 3.2	かいそう
3 (水)	麦ごはん 味噌鶏じゃが 小松菜の煮びたし・ぼんかん		とりにく・なまあげ・みそ しらすぼし・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・ねぎ こまつな・はくさい・にんじん ぼんかん	ごめ・むぎ・じゃがいも さとう さとう	酒・しょうゆ しょうゆ・みりん・和風だし	654 23.4 15.8 1.6	782 27.1 17.6 2.1	きのこ
4 (木)	麦ごはん 鱈のごまがらめ・もやしのゆかり和え のっぺい汁		すけそうだら とりにく・なまあげ	もやし・たかな・ゆかり ごぼう・にんじん・れんこん・ねぎ	ごめ・むぎ・でんぶん・あぶら さとう・ごま さとう さといも・でんぶん	酒・しょうゆ しょうゆ だし(こんぶ・きざし・いわし・しょうゆ・塩・和風だし)	639 27.8 18.2 1.3	770 32.7 21.0 1.8	きのこ
5 (金)	ライ麦パン フランクフルト・ジャーマンポテト アイントopf	ドイツの料理	レバー・ワフランク(とりにく) ベーコン ぎゅうにく・レンズまめ	たまねぎ・パセリ トマト・にんじん・たまねぎ・キャベツ グリーンピース	じゃがいも・あぶら	コンソメ・塩・こしょう チキンスープ・白ワイン コンソメ・こしょう	660 27.8 22.5 2.4	831 34.1 26.6 3.3	ぎょかいりい
8 (月)	炊き込みごはん ハンバーグの野菜ソースかけ 豚汁・いちご	岐山小の児童が考えた献立	とりにく・あぶらあげ とりにく・ぶたにく ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ	ごぼう・たけのこ・にんじん・エリンギ たまねぎ・しめじ たまねぎ・にんじん・だいこん・ねぎ はくさい いちご	ごめ・こんにやく さとう さつまいも	しょうゆ デミグラスソース・トマトソース・コンソメ・マスタード だし(煮干)	688 25.7 22.1 2.7	836 30.9 26.0 3.5	かいそう
9 (火)	パン 冬野菜のクリーム煮 キャベツとハムのカレーソテー・フルーツミックス		とりにく・しろいんげんまめ とうもろこし・ぎゅうにく	はくさい・たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・にんじん・こまつな みかん・パインアップル・もも・アロエ	パン(ごめぎこ・ごめぎこ) じゃがいも・あぶら あぶら	シチュールー・こしょう コンソメ カレー・塩・コンソメ・しょうゆ	653 23.3 17.7 2.3	831 29.1 21.2 3.2	きのこ
10 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ・アーモンド		ぶたにく・とうふ・みそ しらすぼし	たまねぎ・にんじん・しろねぎ・しょうが ほししたけ・にんにく こまつな・にんじん・きくらげ	ごめ・むぎ さとう・ごまあぶら・でんぶん はるさめ・ごまあぶら・さとう アーモンド	しょうゆ・中華スープ・ウインジャン・酒 しょうゆ・酢・塩	693 29.0 22.1 2.0	823 34.0 24.5 2.2	くだもの
12 (金)	パン 白身魚の香草フライ・野菜のドレッシング和え 肉団子のスープ・ミルクコーヒー		ホキ ミートボール(とりにく) ぶたにく)	バジル キャベツ・にんじん マッシュルーム・にんじん・たまねぎ ほうれん草	パン(ごめぎこ・ごめぎこ) パンこ・あぶら じゃがいも ミルクコーヒー	野菜ドレッシング コンソメ・塩・こしょう しょうゆ	682 27.0 22.4 2.9	854 33.3 26.7 3.8	まめい
15 (月)	わかめごはん チキンチキンごぼうれんこん とき卵スープ・いちご	周陽小の児童が考えた献立	わかめ とりにく たまご	ごぼう・れんこん たまねぎ・はくさい いちご	ごめ・むぎ でんぶん・あぶら・さとう じゃがいも・でんぶん	しょうゆ・酒・みりん チキンスープ・白ワイン しょうゆ・塩・こしょう	696 24.7 24.2 2.2	838 29.1 28.4 2.7	きのこ
16 (火)	パン スクランブルエッグ ラビオリスープ・オレンジ		たまご・とりにく ぶたにく・ベーコン	キャベツ・たまねぎ・あかピーマン たまねぎ・にんじん・パセリ オレンジ	あぶら こむぎこ・じゃがいも	コンソメ・塩・こしょう コンソメ・しょうゆ・塩・こしょう	622 25.1 19.2 2.7	781 30.8 22.8 3.7	やまい
17 (水)	ごはん チキンカレー アーモンド入り海藻サラダ		とりにく・しろいんげんまめ とうもろこし しらすぼし・かいそう	にんじん・たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく・りんご キャベツ・にんじん・とうもろこし	ごめ・もちげんまい じゃがいも・あぶら アーモンド	乳なしカレールー・ウスターソース・トマトソース・カレー粉・コンソメ・フルーツチャナネ 青じそドレッシング	663 20.9 18.0 2.0	796 24.5 20.5 2.5	くだもの
18 (木)	鮭わかめごはん さばの塩焼き れんこんとブロッコリーの梅マヨ和え・かぶ入り豚汁	須磨小の児童が考えた献立	さけ・わかめ さば ぶたにく・とうふ・みそ	れんこん・ブロッコリー・うめ かぶ・たまねぎ・にんじん・ねぎ	ごめ ノンエッグマヨネーズ さつまいも	しょうゆ しょうゆ だし(煮干)	653 27.8 17.7 2.8	797 35.2 21.3 3.7	きのこ
19 (金)	パン 鮭クリームスパゲッティ キャベツサラダ・マーメイド		さけ・ぎゅうにく・とうもろこし しろいんげんまめ まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・パセリ・エリンギ・にんにく キャベツ・とうもろこし・にんじん	スパゲッティめん・オリーブあぶら マーメイド	チキンスープ・コンソメ 乳なしシチュールー・塩・こしょう 野菜ドレッシング	688 26.9 21.3 2.0	854 33.3 25.2 2.8	かいそう
22 (月)	初の炊き込みごはん 豆腐ハンバーグの和風ソースかけ さつまいものサラダ・ぐだくさん豚汁	沼城小の児童が考えた献立	とりにく・あぶらあげ とうふ・とりにく ハム(とりにく) ぶたにく・かまぼこ・とうふ・みそ	ごぼう・たけのこ・にんじん・れんこん えのきたけ・たまねぎ にんじん・たまねぎ・きゅうり にんじん・はくさい・だいこん・ねぎ	ごめ・こんにやく さとう・でんぶん・パンこ・あぶら さつまいも・ノンエッグマヨネーズ・さとう こんにやく	しょうゆ しょうゆ・みりん・酒 酢・塩 だし(煮干)	686 24.0 20.4 3.3	822 27.9 23.1 4.2	くだもの
24 (水)	麦ごはん うま煮 切り干し大根の卵とじ・いよかん		とりにく・なまあげ・ちくわ ひらてん・たまご	にんじん・さやいんげん きりほしだいこん・にんじん・こまつな いよかん	ごめ・むぎ じゃがいも・ごま・さとう・あぶら さとう・あぶら	酒・しょうゆ 酒・しょうゆ・和風だし	695 27.1 19.7 1.9	837 32.1 22.7 2.2	きのこ
25 (木)	麦ごはん いか天ぷら・たけのこけんちん せんべい汁・プチりんごゼリー	青森県の料理	いか・とうふ とりにく	たけのこ・にんじん・さやいんげん キャベツ・ごぼう・にんじん・だいこん ねぎ・しめじ	ごめ・むぎ こむぎこ・でんぶん・あぶら・さとう せんべい(こむぎこ) りんごゼリー	しょうゆ・酒・和風だし しょうゆ・酒・だし(煮干)・塩	695 25.8 23.5 1.7	837 28.9 24.6 1.8	かいそう
26 (金)	黒糖パン ビーフシチュー ツナサラダ・小魚		ぎゅうにく しろいんげんまめ まぐろあぶらづけ かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・にんにく さやいんげん・トマト キャベツ・とうもろこし・にんじん	じゃがいも・あぶら さとう さとう	ハヤシレーク・トマトソース・コンソメ・マスタード 酢・しょうゆ	689 27.6 20.9 2.4	867 33.7 24.5 3.1	きのこ

※「主な材料」の太字で書いてあるものは、県内産を使用する予定です。
※献立は都合により、変更することがあります。



節分 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。給食では1日はやく、1日(月)に「節分献立」を予定しています。
節分に炒った豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだといわれています。豆まきの後、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
◎魚を食べる時には、骨に注意して食べましょう。



2~3月は小学校家庭科の学習で児童が考えた給食の献立が登場します。お楽しみに!