

# 2月分学校給食予定献立表

献立目標：体を温める食事をしよう

2024年 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	ス フ ォ ー ン ク	欠食校 <small>エネルギーたんぱく質 kcal</small>		
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんに ビタミンC・繊維					
1月	ごはん	米								御前崎中  幼 491 19.3 小 645 26.5 中 777 31.0		
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	いわしのうめに	砂糖	でん粉	鰯(いわし)			しそ 梅	しょうゆ みりん 塩				
	こじる	里芋		鶏肉 豆腐 大豆	油揚げ みそ	人参	白菜 根深ねぎ	酒 だし用削り節				
	れんこんのきんぴら	砂糖	ごま油	ごま	豚肉	人参	れんこん こんにゃく	酒 しょうゆ 和風だし みりん 唐辛子				
ふくまめ (小学校・中学校)				大豆								
2月	つゆひかりいりコッペパン	小麦粉	砂糖	ショートニング				茶	塩	御前崎中 御前崎小3年 池新田幼  幼 489 21.7 小 654 28.2 中 821 34.8		
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	レバーのケチャップあえ	でん粉	砂糖	米油	豚レバー 豚肉		レモン果汁	ケチャップ ソース ワイン				
	ポトフ	じゃが芋			ウインナー	人参 小松菜	玉ねぎ 大根	コンソメ 酢 塩 こしょう ワイン				
	かぼちゃサラダ			パセリ マネーアアーモンド		かぼちゃ 人参	きゅうり	りんご酢 塩 こしょう				
5月	うどん	小麦粉								北こ  幼 442 18.8 小 621 24.8 中 743 29.4		
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	おにまん	さつまいも	小麦粉	油				パセリ ガー	塩			
	のっぺいうどんじる	でん粉			鶏肉 油揚げ	人参	こんにゃく 根深ねぎ 白菜 干しいたけ	酒 だし用削り節 しょうゆ 塩				
	ごぼうサラダ			パセリ マネーアアーモンド	鰹(かつお)油漬	人参	ごぼう きゅうり	しょうゆ 酒 みりん りんご酢 塩				
6月	ごはん	米								浜岡中 御前崎中  幼 528 19.2 小 659 23.7 中 806 28.2		
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	おちゃまめ	でん粉	砂糖	米油	大豆 きな粉		茶	塩				
	こんさいカレー	里芋	小麦粉	菜種油	油	豚肉 大豆	チーズ	人参 トマト グリンピース	しょうが しょうゆ 香辛料 ソース ケチャップ 酢			
	おなかすっきりサラダ			菜種油				こんにゃく キャベツ きゅうり	青じそドレッシング 塩			
7月	ごはん	米								浜岡中 御前崎中  幼 532 18.7 小 662 22.9 中 806 27.0		
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	さばのたつたあげ	でん粉			鯖(さば)		しょうが	しょうゆ 酒 みりん				
	とんじる	里芋		ごま油	豚肉 豆腐 みそ	人参 葉ねぎ	大根 ごぼう れんこん	だし用削り節				
	ほうれんそうのピーナッツあえ	砂糖		落花生		ほうれん草	キャベツ	しょうゆ				
8月	チャーハン	米	大麦	菜種油	ごま油	焼豚		たけのこ 根深ねぎ しょうが	塩 しょうゆ こしょう	御前崎小6年 白羽幼  幼 448 16.5 小 576 20.7 中 711 24.7		
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	やきぎょうざ	でん粉	砂糖	小麦粉	油	豚肉 鶏肉 大豆	にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	しょうゆ 塩 香辛料			
	ちゅうかふうたまごスープ	でん粉		ごま	卵	わかめ	人参 ほうれん草	玉ねぎ 干しいたけ	中華スープ 酢 塩 こしょう しょうゆ			
	はるさめサラダ	春雨	砂糖	菜種油	ごま油	しらす	人参	きゅうり	酢 塩 しょうゆ			
9月	かすがたしょくパン	小麦粉	砂糖	ショートニング					塩	御前崎小6年 白羽幼  幼 542 19.0 小 659 23.0 中 841 28.6		
	くろごまクリーム	水あめ	砂糖	ごま								
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	オムレツのトマトソースかけ	砂糖		油	卵		トマト	塩 酢 ケチャップ ソース ワイン				
	かぼちゃのシチュー	小麦粉	砂糖	菜種油	油	ベーコン 大豆	脱脂粉乳 チーズ クリーム	かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ			
れんこんサラダ			ごま		鰹油漬		れんこん キャベツ きゅうり	しょうゆ ごまドレッシング				
13月	ごはん	米							塩 酒	幼 535 18.3 小 687 22.8 中 838 26.7		
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	チヂミ	小麦粉	米粉	コーンスターチ	天かす	米油	油	いか	にら		キャベツ	鰹だし
	トックいりたまごスープ	トック			鶏肉 豆腐 卵		にら	根深ねぎ えのきだけ 白菜	中華スープ 塩 しょうゆ			
	チャプチェ	春雨	砂糖	ごま油		豚肉	人参 ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ	しょうゆ 酒 酢 みりん 中華スープ			
14月	チキンピラフ	米	大麦	バター	菜種油	鶏肉		人参 グリンピース	玉ねぎ	御前崎小2年  幼 564 19.8 小 655 22.1 中 791 27.5		
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	ハートがたハンバーグのトマトソースかけ	砂糖		油	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	塩 香辛料 ワイン ケチャップ ソース			
	ふゆやさいのスープに	じゃが芋			ベーコン 豆腐		人参 パセリ	大根 白菜	コンソメ 酢 塩 こしょう ワイン			
	コールスローサラダ	砂糖		オリーブ油				キャベツ きゅうり とうもろこし	酢 塩 こしょう			
チョコクレープ	砂糖	米粉	油	ココアパウダー	豆乳 大豆							
15月	ベーコンごはん	米	大麦	バター	菜種油	ベーコン	チーズ		塩 こしょう	御前崎こ  幼 541 21.6 小 677 26.8 中 836 34.0		
	ぎゅうにゅう				牛乳							
	とりのからあげ	でん粉		米油		鶏肉		しょうが にんにく	しょうゆ 酒			
	さつまいものみそじる	さつまいも			油揚げ 豆腐	みそ	人参 葉ねぎ	大根	だし用削り節			
	はくさいときゅうりのひたひた	砂糖		ごま油		鰹削り節		白菜 きゅうり	塩 しょうゆ 酢 唐辛子			

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	スプーン・フォーク	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal g
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
16 金	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	浜岡中
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	シイラフライ	パン粉 小麦粉 でん粉	米油	シイラ				塩 こしょう		
	ほうれんそうのクリームに	じゃが芋 小麦粉 砂糖	菜種油 油	鶏肉 大豆	チーズ 脱脂粉乳 クリーム	ほうれん草 人参	玉ねぎ マッシュルーム	りゅう 香辛料 塩 コツナ		
だいこんサラダ			鯉油漬け			大根 キャベツ きゅうり	塩 青じそドレッシング		幼 520 23.4 小 681 30.1 中 843 36.8	
19 月	ちゅうかめん	小麦粉							○	浜岡北小4年
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	はるまき	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉	米油 油	豚肉		人参	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ しょうが	しょうゆ みりん 香辛料 塩		
	みそラーメンスープ	砂糖	菜種油 ごま油 ごま	豚肉 みそ	わかめ	人参	にんにく しょうが 根深ねぎ もやし とうもろこし	トウモロコシ 塩 みりん 香辛料 しょうゆ こしょう		
きりぼしだいこんのちゅうかあえ	砂糖	ごま油			小松菜 人参	切り干し大根 キャベツ	しょうゆ 酢 塩		幼 494 17.5 小 662 22.7 中 848 28.5	
20 火	ごはん	米							○	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	あつやきたまご	砂糖 でん粉	油	卵				みりん 鰹だし 酢 しょうゆ 塩		
	とりだんごじる			肉だんご 豆腐 みそ	わかめ	人参	ごぼう 白菜 しめじ	だし用削り節 酒		
だいずのいそに	砂糖	菜種油	大豆 ちくわ	ひじき	人参	枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	幼 508 19.5 小 608 22.7 中 731 27.3		
21 水	わかめごはん	米 大麦 砂糖			わかめ			塩	○	池新田幼 御前崎こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ふじさんコロッケ	じゃが芋 小麦粉 マッシュポテト 砂糖 パン粉 コーンフラワー でん粉	油 米油	豚肉 鶏肉			玉ねぎ	塩		
	いりどうふ	砂糖	菜種油	豆腐 鶏肉 卵		人参 葉ねぎ	干しいたけ しょうが	酒 しょうゆ 和風だし 加粉		
だいこんのごまじゃこサラダ	砂糖	ごま油 ごま		しらす	人参	大根	しょうゆ 酢 塩	幼 576 22.8 小 704 27.3 中 872 33.8		
22 木	さくらごはん	米 大麦						しょうゆ 酒 塩	○	高松幼 白羽幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	かつおフライ	パン粉 小麦粉 でん粉	米油	鯉(かつお)				塩 こしょう		
	TKTスープ	春雨 でん粉	ごま油	卵 鶏肉 鰹削り節		トマト 水菜 葉ねぎ		塩麩 だし用削り節		
チンゲンサイとはくさいのいそかあえ				のり	チンゲン菜	白菜	しょうゆ	幼 500 21.6 小 623 26.3 中 756 31.6		
26 月	ごはん	米							○	高松幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ぶたにくのココロステーキ	でん粉	菜種油	豚肉			しょうが にんにく	酒 みりん しょうゆ		
	きせつやさいのみそじる			豆腐 みそ		人参	白菜 玉ねぎ しいたけ 根深ねぎ	だし用削り節		
だいこんときゅうりのひたひた	砂糖	ごま油	鯉削り節			大根 きゅうり	塩 しょうゆ 酢 唐辛子	幼 481 21.1 小 597 25.8 中 722 31.0		
27 火	ごはん	米							○	浜岡東小 北こ
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ポークしゅうまい	でん粉 砂糖 小麦粉		豚肉 大豆			玉ねぎ	塩 こしょう		
	はっぼうさい	でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 いか えび		人参 チンゲン菜	たけのこ 玉ねぎ 白菜 干しいたけ	酒 中華スープ しょうゆ 塩 こしょう		
もやしのちゅうかあえ	砂糖	ごま油 ごま				もやし きゅうり	しょうゆ 酢 塩	幼 449 19.9 小 575 26.1 中 707 32.4		
28 水	ごはん	米							○	
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とうふでんがく	でん粉 砂糖	油 ごま	豆乳 みそ				みりん 酒		
	じゃがいものごもくに	じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉		人参 グリーンピース	こんにやく 玉ねぎ しめじ	酒 しょうゆ みりん 和風だし		
はくさいのうめおかかあえ			鯉削り節		小松菜	白菜 梅	しょうゆ	幼 471 16.5 小 585 20.0 中 716 24.0		
29 木	ひなまつりちらしずし	米 砂糖		卵		人参	たけのこ かんぴょう 干しいたけ	酢 塩 和風だし しょうゆ	○	池新田幼
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	ぶりのみりんしょうゆやき	砂糖		鱈(ぶり)				しょうゆ みりん		
	すましじる	ふ(小麦粉)		豆腐 なると		人参	大根 えのきたけ	しょうゆ 酒 塩 だし用削り節 昆布だし		
	キャベツときゅうりのそくせきづけ		ごま				きゅうり キャベツ レモン果汁	しょうゆ 塩		
	ひなあられ	もち米 砂糖	油					しょうゆ 塩		

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 I補給 -650kcalたんぱく質21~33g 中学生I補給 -830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)



毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載していま