令　和　５　年　２　月　予　定　献　立　表

鋸南町学校給食センター

日 曜日	献　立　名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材　料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	わかめごはん☆ ☆小学1年生☆ リクエストメニュー	こめ　わかめ				
	とりのからあげ☆	とり肉　しょうゆ　しょうが　にんにく　ワイン　塩　こめ粉　かたくり粉　油	476	20.4	16.0	1.5
水	ちりめん和え	ちりめんじゃこ　カツオ節　ほうれん草　きゅうり　にんじん　もやし　ごま　しょうゆ　だし	602	23.3	21.1	1.9
	あつあげのみそ汁	削り節(だし用)　みそ　あつあげ　玉ねぎ　大根　小松菜	818	30.4	27.5	2.4
2	ごはん　/　ヨーグルト	こめ　/　ヨーグルト				
	しゅうまい	しゅうまい	497	22.0	14.1	1.4
木	はっぽうさい風炒め物	にんじん　白菜　ぶた肉　しいたけ　もやし　きくらげ　枝豆　チンゲン菜　にんにく　しょうが　かき油　ごま油　しょうゆ	633	27.2	16.2	1.8
	ピリ辛みそ汁	削り節(だし用)　みそ　ニラ　油あげ　大根　にんじん　ごぼう　玉ねぎ　キムチ	844	35.4	19.7	2.3
3	コッペパン　/　節分ミックス	コッペパン　/　節分ミックス				
	レモンチキン	とり肉　しょうゆ　ワイン　さとう　みりん　レモン	469	24.5	15.6	1.6
	ツナサラダ	ツナ　大根　コーン　にんじん　きゅうり　キャベツ　ドレッシング	618	30.0	20.3	2.1
金	白菜のクリーム煮	ベーコン　白菜　にんじん　玉ねぎ　枝豆　しめじ　クリームコーン　こめ粉　ルゥ　コンソメ　塩　こしょう	801	39.1	24.8	2.6
6	ハヤシライス	こめ　むぎ　じゃがいも　玉ねぎ　しめじ　にんじん　にんにく　しょうが　ぶた肉				
		トマト　りんご　ソース　コンソメ　デミグラスソース　ワイン　ルゥ　油　塩	493	17.6	15.0	1.7
	チーズサラダ	チーズ　キャベツ　きゅうり　コーン　にんじん　ブロッコリー　ドレッシング	625	21.3	17.5	2.2
月	りんご	りんご	807	26.6	20.5	2.7
7	ごはん　/　ミルメーク	こめ　/　ミルメーク				
	カツオフライ	カツオフライ　ソース　油	517	23.3	15.7	1.7
	いりどうふ	たまご　とうふ　とり肉　ごぼう　油　にんじん　枝豆　しらたき　しいたけ　玉ねぎ　さとう　しょうゆ　だし	639	26.7	19.3	2.1
火	なめこ汁	削り節(だし用)　みそ　大根　玉ねぎ　ほうれん草　なめこ	829	32.7	22.2	2.6
8	ごはん　/　ウエハース	こめ　/　ウエハース				
	イカのレモン煮	イカ　こめ粉　かたくり粉　レモン　しょうゆ　さとう　みりん　ワイン　油	487	22.3	15.2	1.7
	あつあげの甘辛いため	あつあげ　ぶた肉　ズッキーニ　パプリカ　玉ねぎ　にんじん　もやし　キャベツ　ごま　みそ　にんにく　しょうが　しょうゆ　さとう　ごま油	626	25.7	18.0	2.1
水	さつま汁	削り節(だし用)　さつまいも　とうふ　油あげ　玉ねぎ　ほうれん草	828	33.7	21.3	2.7
9	ごはん	こめ				
	イワシのかば焼き	イワシ　かたくり粉　しょうゆ　さとう　みりん　油	482	18.6	15.9	1.6
	ごぼうサラダ	ごぼう　にんじん　きゅうり　コーン　しょうゆ　酢　塩　マヨネーズ　ごま	615	21.3	21.2	2.0
木	わかめのみそ汁	削り節(だし用)　みそ　わかめ　玉ねぎ　油あげ　とうふ　えのき　もやし	836	28.6	27.4	2.5
10	コッペパン	コッペパン				
	やさいコロッケ	やさいコロッケ　油　ソース	511	17.2	16.3	1.8
	マカロニのトマトソテー	マカロニ　ベーコン　ズッキーニ　パプリカ　ワイン　トマトソース　コンソメ　ソース　塩　油	657	21.2	21.6	2.2
金	やさいのカレースープ	にんじん　玉ねぎ　白菜　大根　ウインナー　コンソメ　カレー粉　塩　ワイン　ルゥ	843	26.3	27.7	2.7
13	ごはん	こめ				
	チキンみそカツ	とり肉　みそ　みりん　酒　しょうが　こむぎ粉　パン粉　油	484	23.6	15.5	1.6
	白菜と大根のてり煮	白菜　大根　ぶた肉　にんじん　しょうが　油　さとう　しょうゆ　みりん　だし	623	27.3	19.5	2.1
月	なめこのかき玉汁	削り節(だし用)　たまご　なめこ　ほうれん草　長ねぎ　塩　しょうゆ　みりん	832	35.8	23.5	2.6
14	チキンライス　/　ガトーショコラ	こめ　とり肉　玉ねぎ　にんじん　コーン　油　ケチャップ　塩　さとう　チキンエキス　/　ガトーショコラ				
	ハートオムレツ	オムレツ	525	17.9	16.1	1.7
	ほうれん草ソテー	ウインナー　ズッキーニ　パプリカ　コーン　キャベツ　ほうれん草　にんじん　ワイン　こしょう　コンソメ　塩　油	648	21.0	21.4	2.1
火	ABCスープ	玉ねぎ　白菜　大根　にんじん　ベーコン　えのき　マカロニ　こしょう　コンソメ　塩　油	835	27.4	27.3	2.6
15	ごはん　/　不知火(しらぬい)	こめ　/　しらぬい				
	れんこんはさみあげ	れんこんはさみあげ　ソース　油	508	21.9	15.8	1.8
	こんぶあえ	塩こんぶ　きゅうり　キャベツ　小松菜　にんじん　もやし　しょうゆ　ごま油　こしょう　塩	617	24.4	20.4	2.1
水	みぞれ汁	削り節(だし用)　みそ　大根おろし　大根　ほうれん草　ぶた肉　玉ねぎ　えのき　にんじん　油	806	30.0	23.9	2.6
16	発芽げんまいごはん　/　いちごゼリー	こめ　発芽げんまい　/　いちごゼリー				
	サケのごまネーズ焼き	サケ　みそ　ごま　マヨネーズ　しょうゆ　みりん	482	23.8	15.2	1.6
	のりサラダ	のり　とり肉　にんじん　きゅうり　キャベツ　もやし　酢　さとう　しょうゆ　ごま　にんにく	607	27.0	17.7	2.1
木	とん汁	削り節(だし用)　みそ　ぶた肉　にんじん　大根　長ねぎ　しめじ　小松菜　じゃがいも　ごま油	802	35.6	21.1	2.6
17	きなこあげパン☆ ☆小学6年生☆ リクエストメニュー	コッペパン　きなこ　さとう　塩　油				
	ぶたしゃぶサラダ☆	ぶた肉　キャベツ　にんじん　コーン　ブロッコリー　ドレッシング	477	19.4	16.2	1.6
	ポークシチュー	ぶた肉　にんじん　玉ねぎ　じゃがいも　トマト　いんげん　ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　ワイン　ソース　ルゥ　しょうが　にんにく　油	640	24.9	21.5	2.1
金	黒糖ビーンズ	黒糖ビーンズ	818	30.9	27.6	2.8
20	ごはん　/　いよかん	こめ　/　いよかん				
	マグロメンチ	マグロメンチ　ソース　油	471	20.5	15.1	1.5
	なっとう和え	なっとう　にんじん　小松菜　キャベツ　たくわん　ごま　しょうゆ　だし	602	24.3	17.6	1.8
月	沢煮椀(さわにわん)	削り節(だし用)　たけのこ　もやし　にんじん　ぶた肉　ほうれん草　油あげ　しいたけ　大根　しょうゆ　塩　こしょう	801	30.2	20.6	2.2
21	ごはん	こめ				
	和風ハンバーグ	ハンバーグ　大根おろし　えのき　玉ねぎ　さとう　しょうゆ　レモン　みりん　だし　ワイン	485	18.6	15.6	1.7
	シャキシャキあえ	れんこん　にんじん　きゅうり　コーン　キャベツ　とり肉　ドレッシング	616	21.5	19.4	2.1
火	トマトスープ	トマト　ベーコン　セロリ　ズッキーニ　パプリカ　玉ねぎ　枝豆　しめじ　コンソメ　ソース　塩　こしょう　ソース	836	28.3	23.9	2.7
22	チキン カレーライス☆ ☆小学2年生☆ リクエストメニュー	こめ　にんじん　じゃがいも　玉ねぎ　とり肉　エリンギ　にんにく　しょうが				
		ルゥ　チャツネ　ソース　ワイン　コンソメ　トマト　カレー粉　油	513	15.8	15.3	1.5
	コールスローサラダ	ハム　キャベツ　きゅうり　にんじん　枝豆　マヨネーズ	654	20.9	18.9	1.9
水	富士山ゼリー☆	富士山ゼリー	848	26.3	22.3	2.5
24	みそらーめん	ちゅうかめん　ぶた肉　にんじん　長ねぎ　玉ねぎ　もやし　コーン　ほうれん草　キャベツ				
		ごま油　みそ　コチジャン　酒　塩　こしょう　ラーメンスープ　とりがらスープ	473	21.4	15.4	1.7
	あげぎょうざ	ぎょうざ　油	600	26.0	21.3	2.2
金	パリッシュ　/　ヨーグルト	パリッシュ　/　ヨーグルト	833	34.4	27.5	2.7
27	ごはん	こめ				
	スズキのねぎソースがけ	スズキ　こめ粉　油　しょうゆ　酢　長ねぎ　さとう	515	23.8	14.7	1.8
	いりどり	とり肉　ごぼう　しいたけ　れんこん　たけのこ　こんにゃく　にんじん　ごま油　さとう　しょうゆ　みりん　だし	652	29.0	16.9	2.2
月	いものこ汁	削り節(だし用)　みそ　じゃがいも　さつまいも　里いも　油あげ　とうふ　ほうれん草　玉ねぎ	837	35.2	19.5	2.7
28	ひじきごはん	こめ　ひじき　とり肉　しいたけ　油あげ　にんじん　枝豆　しょうゆ　だし　さとう　みりん				
	あつ焼きたまご　/　アセロラゼリー	あつ焼きたまご　/　アセロラゼリー	488	19.9	14.6	1.7
	きんぴらごぼう	ぶた肉　ごぼう　いんげん　こんにゃく　にんじん　しょうゆ　だし　ごま　さとう　ごま油	632	24.8	16.9	2.2
火	根菜汁(こんさいじる)	削り節(だし用)　みそ　小松菜　れんこん　大根　にんじん　とうふ　玉ねぎ	816	30.8	19.1	2.7

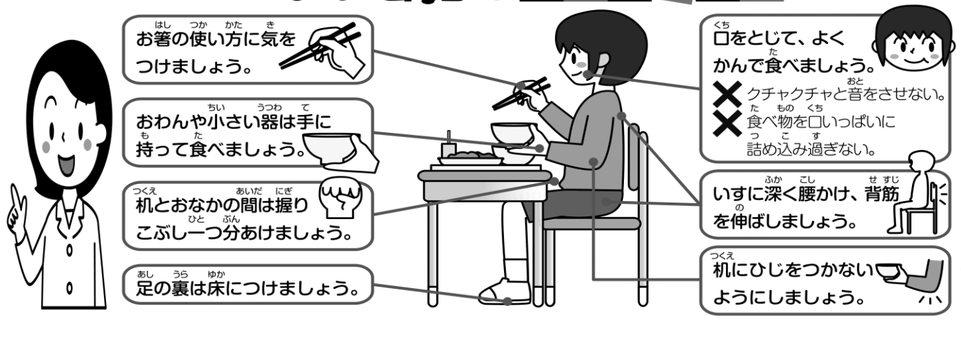
学校給食摂取基準	栄養表示は上から幼・小・中の順で記載しています。	490 650 830	15.9～24.5 21.1～32.5 26.9～41.5	10.8～16.3 14.4～21.6 18.4～27.6	1.5未満 2.0未満 2.5未満

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

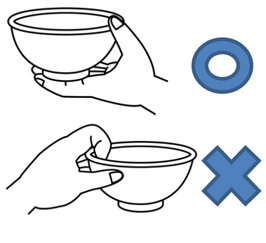
食事のマナーを見直そう！

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。

よい姿勢で食べましょう



おわんの持ち方



《給食用食材放射能検査結果について》

子どもたちのより一層の安心・安全の確保の観点から、提供する食材について検査を行っております。

１月１７日に茨城県産はくさいを検査した結果、放射性セシウム134、放射性セシウム137は不検出であったことをお知らせいたします。