令和 4 年 2 月

学校給食予定献立表

赤磐市立中央学校給食センター

日	曜日	献立名	【赤】のなかま 主にからだをつくる	【緑】のなかま 主にからだの調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーのもとになる	ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	家庭でとりたい食品
1	火	コッペパン　牛乳 豆乳クリームシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳　とり肉　豆乳 ツナ	**にんにく**　にんじん　たまねぎ　はくさい しめじ　さやいんげん　ブロッコリー カリフラワー　だいこん	パン　じゃがいも 米粉シチューの素 サラダ油　さとう	小:649 中:785	たまご 貝類
2	水	ごはん　牛乳 ぶた肉と野菜のみそ炒め　水ぎょうざスープ 小:韓国のり　中:なっとう	牛乳　ぶた肉 あつあげ　みそ 小:韓国のり 中:なっとう	にんにく　にんじん　たまねぎ　こんにゃく たけのこ　**キャベツ**　白菜キムチ　青にら もやし　とうもろこし　えのきたけ　ほうれん草	**米**　麦　ごま油　さとう でんぷん ぎょうざの皮	644 805	牛乳・乳製品 いも類
3	木	ごはん　牛乳　節分献立 いわしのおかか煮　はりはりづけ かす汁　福豆	牛乳　いわし　とり肉 かつおぶし　油あげ みそ　大豆	花切だいこん　にんじん　キャベツ　だいこん こんにゃく　**ねぎ**	**米**　麦　さとう　ごま さといも	692 813	くだもの 青菜
4	金	ソフトめんのカレーソース　牛乳 菜の花サラダ いよかん	牛乳　ぶた肉 ぎゅう肉　たまご	**にんにく**　たまねぎ　にんじん　しめじ 菜の花　もやし　**キャベツ**　いよかん	ソフトめん　サラダ油 じゃがいも　カレールウ さとう	673 779	青魚 大豆・大豆製品
7	月	ごはん　牛乳　ぶた肉のしょうが焼き ブロッコリーとじゃがいものサラダ とうふとわかめのみそ汁	牛乳　ぶた肉　とうふ 油あげ　わかめ みそ	えのきたけ　たまねぎ　しょうが　ブロッコリー にんじん　はくさい	**米**　麦　じゃがいも ドレッシング	656 768	根菜 小魚
8	火	セルフカツサンド(チキンカツ・そえ野菜) 牛乳 ポトフ	牛乳　とり肉	**キャベツ**　にんじん　セロリ―　カリフラワー かぶ　れんこん　さやいんげん	コッペパン　パン粉 あげ油　じゃがいも サラダ油	670 808	たまご 貝類
★ 9	水	ゆかりごはん　牛乳　あかいわの日 高野どうふと根菜の煮もの ほうれん草のアーモンドあえ	牛乳　とり肉 ひら天　高野どうふ	にんじん　**ごぼう**　こんにゃく　さやいんげん ほうれん草　キャベツ　赤しそ　**だいこん**	**米**　麦　さといも　さとう サラダ油　ごま　アーモンド	659 770	くだもの 青魚
★ 10	木	ごはん　牛乳　あかいわの日 マーボーだいこん 茎わかめのサラダ　ヨーグルト	牛乳　ぶた肉　みそ ツナ　わかめ ヨーグルト	しょうが　**にんにく**　**だいこん**　たまねぎ にんじん　こんにゃく　ねぎ　もやし　こまつ菜 とうもろこし	**米**　麦　さとう　ごま油 でんぷん　ドレッシング	713 820	貝類 ごまなどの種実類
★ 14	月	ごはん　牛乳　あかいわの日 若どりのマーマレード焼き 里いもの具だくさんスープ　中:パリッシュ	牛乳　とり肉 ミートボール チキンスープ 中:かたくちいわし	**にんにく**　にんじん　たまねぎ　**はくさい** **チンゲン菜**　オレンジ	**米**　麦　さとう　水あめ さといも	649 778	きのこ類 根菜
15	火	コッペパン　牛乳　りんごジャム チリコンカン ごぼうのコールスローサラダ	牛乳　**大豆**　ぶた肉 赤いんげん豆	にんじん　たまねぎ　しめじ　グリンピース トマト　ごぼう　カリフラワー　とうもろこし キャベツ　りんご	コッペパン　じゃがいも サラダ油　さとう ドレッシング　水あめ	638 777	青魚 青菜
16	水	ごはん　牛乳 ゆずみそおでん もやしの土佐酢あえ	牛乳　とり肉　みそ あつあげ　うずら卵 かまぼこ　かつおぶし	にんじん　だいこん　こんにゃく　ゆず果汁 **キャベツ**　もやし　こまつ菜	**米**　麦　さといも　さとう	654 771	きのこ類 海そう類
★ 17	木	カレーライス　あかいわの日 牛乳 海そうサラダ	牛乳　とり肉　ツナ わかめ　こんぶ	**にんにく**　にんじん　たまねぎ　グリンピース マッシュルーム　りんご　**キャベツ**　もやし とうもろこし	**米**　麦　じゃがいも サラダ油　カレールウ ドレッシング	673 784	大豆・大豆製品 たまご
★ 18	金	しょうゆラーメン　牛乳　あかいわの日 わかさぎフライ だいこんの中華あえ	牛乳　ぶた肉　わかめ わかさぎ　ハム	**にんにく**　にんじん　たまねぎ　**はくさい**　もやし メンマ　だいこん　**チンゲン菜**	中華めん　ごま油　小麦粉 パン粉　あげ油　さとう	637 781	くだもの いも類
21	月	五目チャーハン　牛乳 ちくわの磯辺あげ サンラータン　中:一口チーズ	牛乳　ぶた肉　ちくわ 青のり　とうふ　たまご チキンスープ 中:チーズ	しょうが　にんじん　たまねぎ　グリンピース とうもろこし　白菜キムチ　ほうれん草	**米**　麦　ごま油　小麦粉 あげ油　でんぷん	664 766	くだもの 根菜
22	火	胚芽パン　牛乳 白いんげん豆のトマト煮 ほうれん草とベーコンのサラダ	牛乳　とり肉　ベーコン 白いんげん豆 チキンスープ	**にんにく**　たまねぎ　にんじん　マッシュルーム さやいんげん　トマト　ほうれん草　もやし	パン　じゃがいも　さとう サラダ油　ごま	629 776	青魚 海そう類
★ 24	木	ごはん　牛乳　あかいわの日 さばの塩こうじ焼き だいこんのみそ汁	牛乳　さば　みそ 油あげ	だいこん　たまねぎ　**はくさい**　にんじん　**ねぎ**	**米**　麦　さとう	674 794	くだもの 牛乳・乳製品
25	金	カうどん　牛乳 ごぼうのごまマヨネーズあえ	牛乳　とり肉　わかめ 油あげ	にんじん　たまねぎ　もやし　えのきたけ　ねぎ ごぼう　キャベツ　こまつ菜　とうもろこし	うどん　もち　さとう　ごま ノンエッグマヨネーズ	695 797	貝類 小魚
28	月	ごはん　牛乳 あじフライ 炒めたくあん　あすか汁	牛乳　あじ　とり肉 みそ	**だいこん**　だいこん葉　しょうが　にんじん たまねぎ　えのきたけ　こんにゃく　はくさい ねぎ　たくあん	**米**　麦　小麦粉　パン粉 あげ油　さとう　ごま ごま油	667 782	くだもの 大豆・大豆製品

★・赤磐市内の学校給食センターでは、赤磐産の物資を1日3品目以上使用した日について「あかいわの日★」としています。

ノロウイルスに注意!!

ノロウイルスによる食中毒が増えています。
給食センターでも注意をして給食を作っていきます。