令和4年 2月

学　校　給　食　予　定　献　立　表

赤磐市立東学校給食センター

日付	献立名	【赤】の食品 おもに体をつくる	【緑】の食品 おもに体の調子を整える	【黄】の食品 おもにエネルギーのもとになる	エネルギー (kcal)	家庭でとりたい食品
1（火）	いわしのかば焼き丼　牛乳 じゃがいものみそ汁　節分豆	牛乳　いわし 油あげ　みそ 大豆	しょうが　にんじん だいこん　えのきたけ ねぎ	**米**　麦 でん粉　あげ油 さとう　じゃがいも	小 693 中 824	肉類
2（水）	★桜が丘小学校　わくわく給食★ **【あかいわの日】** キムチラーメン　牛乳　シューマイ ゆかりあえ　一口ゼリー（みかん）	牛乳　ぶた肉	たまねぎ　**キャベツ**　もやし　にんじん **はくさい**　しそ　キムチ　みかん果汁 メンマ　**ねぎ** きくらげ　こまつな	中華めん　サラダ油 パン粉　でん粉 さとう	小 625 中 754	魚介類
3（木）	黒とうパン　牛乳 チキンカチャトーラ　れんこんサラダ	牛乳　とり肉 **大豆**	にんにく　ブロッコリー　たまねぎ にんじん　マッシュルーム いんげん　トマトピューレ れんこん　キャベツ	パン　黒ざとう じゃがいも　さとう ノンエッグマヨネーズ	小 658 中 812	海藻類
4（金）	ごはん　牛乳 カレー風味肉じゃが　ツナの和風あえ	牛乳　ぶた肉 ツナ	にんじん　たまねぎ こんにゃく　えだまめ きゅうり　キャベツ	**米**　麦 サラダ油　じゃがいも さとう	小 627 中 747	緑黄色野菜
7（月）	**【あかいわの日】** ごはん　牛乳 さわらのねぎだれかけ　塩ちゃんこなべ	牛乳　さわら とり肉　油あげ	**ねぎ**　チンゲンサイ　しょうが　にんにく レモン果汁　**はくさい** だいこん　えのきたけ にんじん　干ししいたけ	**米**　麦 さとう　ごま油	小 640 中 759	いも類
8（火）	ごはん　牛乳 ぶた肉と野菜のたれいため　大根サラダ	牛乳　みそ ハム　ぶた肉	だいこん　ゆず果汁　りんご　とうもろこし しょうが　にんにく にんじん　たまねぎ ピーマン　**キャベツ**	**米**　麦 じゃがいも　さとう はちみつ　サラダ油	小 636 中 759	小魚
9（水）	豆乳タンタンうどん　牛乳 中華風あえもの	牛乳　ぶた肉 とり肉　みそ 豆乳	もやし　**白ねぎ** チンゲンサイ　にんじん きゅうり　キャベツ しょうが	うどん　さとう ラー油　ねりごま ごま油	小 631 中 755	果物
10（木）	コッペパン　牛乳　とり肉のマスタード焼き ほうれんそうとコーンのソテー　コンソメスープ	牛乳　とり肉 ベーコン	ほうれんそう　とうもろこし だいこん　はくさい こまつな　にんじん えのきたけ	パン　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ オリーブ油	小 633 中 774	魚介類
14（月）	ごはん　牛乳　さばのみぞれかけ くきわかめのいため煮	牛乳　さば 平天　くきわかめ	だいこん　ねぎ こんにゃく　にんじん れんこん　ごぼう えだまめ	**米**　麦 ごま油　さとう	小 666 中 797	きのこ類
15（火）	★桜が丘小学校　わくわく給食★ ごはん　牛乳　とり肉のからあげ マカロニサラダ　とうふのみそ汁	牛乳　とり肉 とうふ　みそ わかめ	にんじん　きゅうり たまねぎ　にんにく はくさい　しめじ	**米**　麦 米粉　でん粉 あげ油　マカロニ ノンエッグマヨネーズ	小 713 中 849	野菜
16（水）	ソフトめんの肉みそあんかけ　牛乳 ひじきのあえもの	牛乳　ぶた肉 とり肉　みそ ひじき	しょうが　たまねぎ たけのこ　干ししいたけ ピーマン　ほうれんそう にんじん　キャベツ	ソフトめん　さとう でん粉　ごま油	小 617 中 748	小魚
17（木）	♥バレンタイン献立♥ コッペパン　牛乳 クリームシチュー　ブロッコリーサラダ 一口チョコレート	牛乳　とり肉 豆乳　みそ	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　はくさい キャベツ　ブロッコリー とうもろこし	パン　じゃがいも ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰﾎﾜｲﾄﾙｳ ドレッシング　チョコレート	小 698 中 846	たまご
18（金）	**【あかいわの日】** チンジャオロース丼　牛乳 わかめスープ	牛乳　牛肉 とうふ　わかめ	たまねぎ　**生しいたけ**　エリンギ　だいこん たけのこ　にんじん 赤ピーマン　黄ピーマン ピーマン　**ねぎ**	**米**　麦 さとう　ごま油 でん粉	小 627 中 747	いも類
21（月）	**【あかいわの日】** ごはん　牛乳 ぶた肉のパリパリいため　ほうれん草のナムル	牛乳　ぶた肉	しょうが　**ねぎ**　にんにく　ぜんまい にんじん　ほうれんそう　たまねぎ もやし　きくらげ たくあん　**キャベツ**	**米**　麦 サラダ油　さとう ごま油　でん粉	小 645 中 769	牛乳・乳製品
22（火）	祭りずし　牛乳 ちくわのいそべあげ　ゆば入りすまし汁	牛乳　わかめ　高野どうふ あなご　たまご かまぼこ　ゆば ちくわ　あおさ	にんじん　干ししいたけ れんこん　えだまめ たまねぎ　ねぎ しめじ	**米**　さとう あげ油　水あめ でん粉　小麦粉	小 616 中 752	緑黄色野菜
24（木）	セルフとりごぼうサンド　牛乳　ポトフ	牛乳　とり肉 ウインナー	ごぼう　にんじん だいこん　はくさい たまねぎ　パセリ	パン　さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	小 613 中 749	大豆・大豆製品
25（金）	ハヤシライス　牛乳　コーンサラダ	牛乳　牛肉	にんにく　赤ピーマン　にんじん たまねぎ　マッシュルーム グリンピース　**キャベツ** きゅうり　とうもろこし	**米**　麦 じゃがいも　ハヤシルウ ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　さとう サラダ油	小 685 中 811	魚介類
28（月）	★山陽北小学校　わくわく給食★ **【あかいわの日】** ごはん　牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ　とん汁　いよかん	牛乳　ぶた肉 とり肉　みそ	えのきたけ　たまねぎ　しめじ こんにゃく　にんじん だいこん　**ごぼう** **ねぎ**　いよかん	**米**　麦 ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ　さとう でん粉　さといも	小 648 中 762	種実類

※給食物資の供給等の理由で予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

赤磐市でとれた「**米・大豆・キャベツ・はくさい・ねぎ・白ねぎ・生しいたけ・ごぼう**」を使う予定です。

赤磐市の学校給食センターでは、赤磐市産の食材を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。