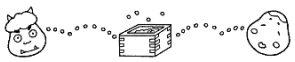

令和4年　2月

学 校 給 食 予 定 献 立 表

赤磐市立吉井学校給食センター

	日付		献立名	【赤】のなかま 主に体をつくる	【緑】のなかま 主に体の調子を整える	【黄】のなかま 主にエネルギーとなる	エネルギー（kcal）	家庭でとりたい食品
	1	(火)	ソフトめんのホワイトソース　牛乳 わかめサラダ いよかん	牛乳　ハム とり肉　わかめ	にんじん　たまねぎ ほうれんそう　ぶなしめじ **キャベツ　だいこん** いよかん	ソフトめん　ごま ごま油　さとう	小：623 中：727	乳・乳製品 いも類
★	2	(水)	いわしのかば焼きどんぶり　牛乳　そくせき漬け 根菜のみそ汁　節分豆　節分の献立	牛乳　いわし 油あげ　みそ だいず	しょうが　**はくさい** にんじん　大根葉 しいたけ　**ごぼう** **だいこん　ねぎ**	**米**　麦 でんぷん　あげ油 さとう　さといも	小：705 中：833	海藻類 くだもの
★	3	(木)	ごはん　牛乳 マーボー豆腐　バンサンスウ	牛乳　ぶた肉 とうふ　みそ ハム	しょうが　にんじん たまねぎ　たけのこ **しいたけ　ねぎ** もやし　**キャベツ**	**米**　麦 サラダ油　ごま油 でんぷん　はるさめ さとう	小：630 中：732	緑黄色野菜 たまご
	4	(金)	コッペパン　牛乳　とり肉のスペアリブ風 添えサラダ　コーンポタージュ	牛乳　とり肉 わかめ　ベーコン	にんにく　たまねぎ にんじん　**キャベツ** とうもろこし　パセリ	コッペパン　はちみつ じゃがいも 和風ドレッシング	小：721 中：871	きのこ類 豆・大豆製品
★	7	(月)	ごはん　牛乳 冬野菜のうま煮　キャベツのごま和え	牛乳　とり肉 うずら卵　厚あげ	にんじん　**だいこん** れんこん　しいたけ いんげん　**キャベツ** ほうれんそう　ぶなしめじ	**米**　麦 里芋　こんにゃく さとう　ごま	小：625 中：733	乳・乳製品 淡色野菜
	8	(火)	力うどん　牛乳 白菜のおひたし　お茶めな大豆	牛乳　かまぼこ とり肉　だいず	にんじん　たまねぎ **ごぼう**　もやし しいたけ　ほうれんそう **はくさい**	うどん　もち さとう	小：675 中：873	ナッツ類 いも類
★	9	(水)	ごはん　牛乳　ぶりの照り焼き おかか和え　かす汁	牛乳　みそ かつおぶし　ぶた肉 ちくわ　ぶり	ブロッコリー　**だいこん** にんじん　**ごぼう** **しいたけ　はくさい** **ねぎ**	**米**　麦 さとう　こんにゃく じゃがいも	小：615 中：722	くだもの 海藻類
★	10	(木)	コーン入りわかめごはん　牛乳 とりちゃんこ　れんこんの塩炒め	牛乳　とり肉 厚あげ　ちくわ みそ　ベーコン わかめ	とうもろこし　**はくさい** **だいこん**　にんじん しいたけ　れんこん ぶなしめじ　しょうが	**米**　麦 こんにゃく　サラダ油	小：619 中：723	たまご 豆、豆製品
★	14	(月)	ごはん　牛乳　チキン南蛮　カミカミの日 茎わかめ入りきんぴら　はんぺんのみそ汁	牛乳　とり肉 はんぺん　油あげ みそ　くきわかめ	赤ピーマン　**ごぼう** えのきたけ　いんげん にんじん　たまねぎ えのきたけ　**ねぎ**	**米**　麦 じゃがいも　あげ油 さとう　ごま　こんにゃく ノンエッグタルタルソース（個袋）	小：722 中：833	骨ごとたべられる小魚
	15	(火)	スープスパゲッティ　牛乳 アーモンド和え　チョコマフィン	牛乳　ベーコン	**にんにく　キャベツ**　にんじん たまねぎ　えのきたけ ぶなしめじ　エリンギ　こまつな とうもろこし　ほうれんそう	ソフトめん　でんぷん アーモンド　さとう ホットケーキ粉　チョコレート バター	小：663 中：824	肉類 魚介類
★	16	(水)	ごはん　牛乳　ししゃもの素焼き　カミカミの日 がんもどきの含め煮　納豆	牛乳　ししゃも とり肉　がんもどき だいず	にんじん　**だいこん** **ごぼう**　しいたけ いんげん	**米**　麦 じゃがいも　こんにゃく さとう	小：655 中：767	淡色野菜 青菜
★	17	(木)	ごぼう入りビビンバ　牛乳 もずくスープ	牛乳　みそ 牛肉　ささみ とうふ　もずく	しいたけ　**ごぼう** ぜんまい　しょうが **にんにく**　にんじん ほうれんそう　いんげん	**米**　麦 さとう　ごま油	小：624 中：721	いも類 くだもの
★	18	(金)	黒糖パン　牛乳 とり肉のマスタード焼き　カレーポトフ	牛乳　とり肉 ウインナー	セロリー　にんじん たまねぎ　**だいこん** えのきたけ　**キャベツ** えだまめ　**しいたけ**	黒糖パン　じゃがいも サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	小：687 中：812	緑黄色野菜 たまご
★	21	(月)	ごはん　牛乳　さばの香味焼き 白菜の甘みそ炒め　だんご汁	牛乳　さば ベーコン　みそ	**ねぎ　はくさい** ぶなしめじ　にんじん　ゆず果汁 しょうが　山菜ミックス **だいこん　ごぼう　しいたけ**	**米**　麦 さとう　サラダ油 白玉だんご	小：734 中：865	海藻類 緑黄色野菜
	22	(火)	五目あんかけそば　牛乳 ブロッコリーのナムル　甘食	牛乳　なると ぶた肉　ベーコン たまご　練乳	しょうが　にんじん たまねぎ　**はくさい** たけのこ　もやし　ブロッコリー きくらげ　チンゲンサイ	中華めん　ごま油 でんぷん　サラダ油 さとう　バター ホットケーキ粉	小：664 中：803	豆・大豆製品 ナッツ類
	24	(木)	ごぼうのごまだれどんぶり　牛乳 わかめスープ　一口ゼリー（アセロラ）	牛乳　ちくわ わかめ　なると	**ごぼう**　チンゲンサイ にんじん　たまねぎ えのきたけ　たけのこ こまつな　アセロラ果汁	**米**　麦 あげ油　でんぷん さとう　ごま	小：627 中：739	骨ごとたべられる小魚
	25	(金)	コッペパン　牛乳　スペイン風オムレツ ポークビーンズ　ミルメーク	牛乳　ベーコン ちりめん　たまご だいず　ミックスビーンズ ぶた肉	にんじん　たまねぎ しいたけ　**にんにく** いんげん	コッペパン　サラダ油 じゃがいも　さとう ミルメークコーヒー	小：695 中：836	淡色野菜類 きのこ類
★	28	(月)	ごはん　牛乳　とり肉のしょうが焼き わけぎのぬた　すまし汁	牛乳　とり肉 油あげ　かまぼこ みそ　とうふ わかめ	しょうが　たまねぎ わけぎ　**キャベツ** にんじん　しいたけ **ねぎ**	**米**　麦 ごま　さとう	小：716 中：824	緑黄色野菜 魚介類

※給食物資の供給状況により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。なお使用食材について、詳しい内容をお知りになりたい場合は吉井学校給食センターまでおたずねください。
☆赤磐市の給食センターでは、赤磐市産の食材を3つ以上使用した日を【あかいわのひ(★)】としています。

☆今月の給食にでる旬のたべもの☆

キャベツ　はくさい　だいこん　チンゲンサイ
セロリー　ほうれんそう　れんこん　いよかん
ブロッコリー　ねぎ　ごぼう　こまつな　ぶり

栄養摂取量　月平均（　）は基準値

	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	664(650)	800(830)
たんぱく質(%)	26.5(21～33)	31.6(27～42)
脂質(%)	20.1(14～22)	22(18～28)