令和 5 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	水	ごはん 牛乳 あかいわの日 さばのみそ煮 たくあんあえ かす汁	牛乳 さば とり肉 油あげ みそ	きゅうり だいこん にんじん **ごぼう** **はくさい** こんにゃく ねぎ たくあん漬け	**米** 麦 ごま さといも さとう 水あめ でんぷん	小:650 中:784	くだもの きのこ類
★ 2	木	ごはん 牛乳 あかいわの日 若どりの焼きとり風 とうふチゲ りんご	牛乳 とり肉 平天 とうふ みそ	**白ねぎ** にんじん もやし えのきたけ **はくさい** こんにゃく 白菜キムチ 青にら りんご	**米** 麦	684 790	いも類 小魚
★ 3	金	ソフトめんの野菜あんかけ 牛乳 あかいわの日 いわしの天ぷら せつぶん豆	牛乳 ぶた肉 いわし チキンスープ 大豆 ほたて貝 かまぼこ	しょうが **にんにく** にんじん たまねぎ さやえんどう 青ピーマン **生しいたけ** もやし とうもろこし **キャベツ**	ソフトめん ごま油 さとう でんぷん 小麦粉 あげ油	642 767	海そう類 青菜
6	月	三色ごはん(とりそぼろ) 牛乳 菜の花のすまし汁 ーロピーチゼリー	牛乳 とり肉 たまご 油あげ はんぺん	しょうが さやいんげん にんじん たまねぎ えのきたけ 菜の花 もも果汁	**米** 麦 さとう 水あめ	651 774	ごまなどの種実類 青魚
7	火	セルフカツサンド 牛乳 もち麦入りスープ いよかん	牛乳 とり肉 ベーコン チキンスープ	トマト **キャベツ** にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム いよかん	パン 小麦粉 パン粉 あげ油 さとう じゃがいも もち麦 オリーブ油	636 790	大豆・大豆製品 海そう類
8	水	ごはん 牛乳 ちくぜん煮 のり酢あえ なっとう	牛乳 とり肉 平天 あつあげ こんぶ のり なっとう ツナ	にんじん れんこん ごぼう こんにゃく こまつな 干ししいたけ さやいんげん **キャベツ**	**米** 麦 さといも サラダ油 さとう	675 786	くだもの 小魚
9	木	ごはん 牛乳 さけのカレーパン粉焼き 根菜サラダ 豆乳スープ	牛乳 さけ ベーコン 豆乳	パセリ れんこん ごぼう にんじん だいこん こまつな しめじ たまねぎ とうもろこし チンゲン菜	**米** 麦 パン粉 サラダ油 ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	673 816	たまご いも類
10	金	しょうゆラーメン 牛乳 焼きぎょうざ 花切りだいこんのごま酢あえ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 わかめ とり肉 ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ **はくさい** もやし メンマ ねぎ にら だいこん ブロッコリー 切干だいこん	中華めん ごま油 ごま さとう ぎょうざの皮	707 817	大豆・大豆製品 青魚
★ 13	月	ごはん 牛乳 あかいわの日 いわしのみりん干し よせなべ だいこん葉のふりかけ	牛乳 いわし とり肉 魚のすり身 とうふ こんぶ かつお節	**はくさい** だいこん にんじん みず菜 **白ねぎ** だいこん葉 えだまめ とうもろこし たまねぎ	**米** 麦 パン粉 でんぷん さとう はるさめ ごま ごま油	674 797	牛乳・乳製品 くだもの
14	火	キャロットパン 牛乳 ハートコロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ ビーンズスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 大豆 金時豆 てぼう豆 チキンスープ	えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー とうもろこし	パン 小麦粉 パン粉 じゃがいも あげ油 ドレッシング	682 807	海そう類 きのこ類
15	水	いろどり五穀ごはん 牛乳 マーボーあつあげ 茎わかめのバンバンジーサラダ	牛乳 ぶた肉 みそ ささみ 茎わかめ あつあげ かつお節	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ 干ししいたけ きゅうり もやし とうもろこし 青菜	**米** オートミール サラダ油 ごま油 でんぷん さとう	665 770	いも類 牛乳・乳製品
16	木	ごはん 牛乳 さわらの薬味焼き ほうれん草のごまあえ とん汁	牛乳 さわら みそ ぶた肉 わかめ	にんにく ねぎ ゆず果汁 ほうれん草 **キャベツ** にんじん だいこん ごぼう こんにゃく	**米** 麦 さとう ごま ドレッシング さといも	640 773	くだもの きのこ類
17	金	カうどん 牛乳 大豆とひじきのサラダ	牛乳 とり肉 わかめ 油あげ **大豆** ひじき 魚肉ソーセージ	にんじん たまねぎ もやし えだまめ キャベツ	うどん もち さとう でんぷん ノンエッグマヨネーズ	672 769	青菜 ごまなどの種実類
20	月	大豆ミート入りハヤシライス 牛乳 せんぎりサラダ ーロチーズ	牛乳 牛肉 大豆 こんぶ チーズ	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマト だいこん こまつな にんじん **キャベツ** ゆず果汁	**米** 麦 サラダ油 さとう じゃがいも ハヤシルウ	686 787	青魚 たまご
21	火	セルフホットドッグ 牛乳 野菜チャウダー キウイフルーツ	牛乳 ウインナー ほたて貝 豆乳 大豆 えんどう豆 レンズ豆 ガルバンゾー 小豆	キャベツ にんじん たまねぎ かぼちゃ えだまめ マッシュルーム **キウイフルーツ**	パン 押し麦 玄米 もち麦 赤米 たかきび じゃがいも 米粉シチューの素	690 793	海そう類 小魚
★ 22	水	ごはん 牛乳 あかいわの日 若どりのこうじみそ炒め うま塩キャベツ かき玉汁	牛乳 とり肉 みそ のり **たまご**	**キャベツ** きゅうり にんにく にんじん えのきたけ ほうれん草 たまねぎ	**米** 麦 サラダ油 ごま油 ごま おつゆふ でんぷん	670 776	いも類 くだもの
24	金	ソフトめんのミートソース 牛乳 こまつ菜のアーモンドサラダ 清見オレンジ	牛乳 牛肉 大豆 かまぼこ	にんにく たまねぎ 青ピーマン グリンピース マッシュルーム こまつな **キャベツ** にんじん レモン果汁 オレンジ	ソフトめん サラダ油 ハヤシルウ アーモンド オリーブオイル さとう	663 760	牛乳・乳製品 根菜
27	月	ごはん 牛乳 たらのピザソース焼き 花野菜サラダ キャベツのスープ	牛乳 たら チーズ ウインナー チキンスープ	青ピーマン たまねぎ カリフラワー きゅうり ブロッコリー とうもろこし セロリー にんじん **キャベツ** パセリ	**米** 麦 ドレッシング じゃがいも サラダ油	633 754	大豆・大豆製品 貝類
★ 28	火	コッペパン 牛乳 いちじくジャム あかいわの日 肉だんごのケチャップ煮 フレンチサラダ ごぼうのコンソメスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 チキンスープ	たまねぎ **キャベツ** きゅうり ブロッコリー パイン缶 しょうが にんじん **ごぼう** **生しいたけ** さやいんげん いちじく レモン果汁	パン じゃがいも さとう 水あめ	622 763	ごまなどの種実類 青菜

★・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。

・今月は赤磐産の物資として、米、大豆、たまご、ごぼう、はくさい、白ねぎ、キャベツ、生しいたけ、にんにく、キウイフルーツを使用する予定です。