# 令和5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<br>おもに体をつくる | 【緑】の食品<br>おもに体の調子を整える | 【黄】の食品<br>おもにエネルギーのもとになる | エネルギー<br>(kcal) | 家庭でとりたい食品 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1（水） | **★豊田小学校　わくわく給食★**<br>カレーうどん　牛乳<br>わかめともやしのあえもの<br>スイートポテト | 牛乳　牛肉<br>油あげ　かつおぶし<br>わかめ | にんにく　しょうが<br>たまねぎ　**ねぎ**<br>もやし　きゅうり<br>にんじん | うどん　カレールウ<br>スイートポテト<br>さとう　ごま油 | 小 708<br>中 832 | 野菜 |
| 2（木） | ココアパン　牛乳<br>ポークビーンズ<br>コールスローサラダ　りんご | 牛乳　ぶた肉<br>**大豆** | にんにく　りんご　たまねぎ<br>にんじん　マッシュルーム<br>えだまめ　トマトピューレ<br>**キャベツ**　とうもろこし | ココアパン　じゃがいも<br>ドレッシング<br>ノンエッグマヨネーズ<br>さとう | 小 672<br>中 827 | 魚介類 |
| 3（金） | **◇節分献立◇**<br>かにちらし　牛乳<br>いわしのカリカリフライ<br>ゆば入りすまし汁　節分豆 | 牛乳　かに<br>かまぼこ　ゆば<br>わかめ　大豆<br>いわし | ごぼう　しょうが　にんじん<br>れんこん　たまねぎ<br>えのきたけ　**ねぎ**<br>たくあん　えだまめ | **米**　さとう<br>じゃがいも　でん粉<br>米パン粉　あげ油<br>水あめ | 小 660<br>中 791 | 肉類 |
| 6（月） | **★山陽北小学校　わくわく給食★**<br>**【あかいわの日】**<br>ごはん　牛乳　さばのみそ煮<br>きゅうりのすのもの　けんちん汁 | 牛乳　ぶた肉<br>とうふ　わかめ<br>さば　みそ | きゅうり　しょうが　**キャベツ**<br>にんじん　ごぼう<br>**ねぎ**　だいこん<br>干ししいたけ　こんにゃく | **米**　麦<br>**さといも**　さとう<br>ごま油　でん粉 | 小 654<br>中 776 | 種実類 |
| 7（火） | **★山陽東小学校　わくわく給食★**<br>ごはん　牛乳<br>肉じゃが　野菜サラダ | 牛乳　牛肉<br>油あげ | たまねぎ　にんじん<br>こんにゃく　えだまめ<br>ブロッコリー　キャベツ<br>とうもろこし | **米**　麦<br>じゃがいも　さとう<br>ドレッシング | 小 697<br>中 834 | きのこ類 |
| 8（水） | みそラーメン　牛乳<br>あげはるまき　もやしのナムル | 牛乳　ぶた肉<br>なると　みそ<br>ひじき | メンマ　にんじん　にんにく　しょうが<br>キャベツ　たまねぎ<br>とうもろこし　ねぎ<br>もやし　ほうれんそう | 中華めん　ごま油<br>あげ油　春雨<br>小麦粉　でん粉<br>さとう　水あめ | 小 679<br>中 845 | いも類 |
| 9（木） | **★桜が丘小学校　わくわく給食★**<br>コッペパン　牛乳　タンドリーチキン<br>ほうれんそうのソテー　コーンポタージュ | 牛乳　とり肉<br>ヨーグルト　ベーコン<br>豆乳 | にんにく　ほうれんそう<br>エリンギ　たまねぎ<br>マッシュルーム　にんじん<br>とうもろこし　パセリ | じゃがいも　オリーブ油<br>ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰﾎﾜｲﾄﾙｳ<br>パン | 小 685<br>中 834 | 果物 |
| 10（金） | **❤バレンタイン献立❤**<br>ライス　牛乳　ビーフストロガノフ<br>海そうサラダ　ガトーショコラ | 牛乳　牛肉<br>海そうミックス | たまねぎ　にんじん<br>マッシュルーム　グリーンピース<br>トマトピューレ　**キャベツ**<br>きゅうり　カラーピーマン | **米**　麦　じゃがいも<br>ハヤシルウ　ｺｰﾋｰﾌﾚｯｼｭ<br>ビーフシチュールウ<br>デミグラスソース<br>ガトーショコラ | 小 737<br>中 859 | たまご |
| 13（月） | **【あかいわの日】**<br>ごはん　牛乳　たらのてり焼き<br>白菜と春雨のスープ煮 | 牛乳　たら<br>ぶた肉　とうふ | しょうが　にんじん<br>**はくさい**　にら<br>**生しいたけ** | **米**　麦<br>さとう　春雨<br>ごま油 | 小 650<br>中 775 | 野菜 |
| 14（火） | **＜実習生さん考案献立＞**<br>ごはん　牛乳　ちく前煮<br>小松菜としらすのあえもの　みかん | 牛乳　とり肉<br>あじ　ちりめん<br>たい　たら | にんじん　こまつな　ごぼう　にんじん<br>れんこん　もやし　たまねぎ<br>こんにゃく　干ししいたけ<br>きぬさや　みかん | **米**　麦<br>さとう　ごま油<br>でん粉　**さといも**<br>サラダ油 | 小 635<br>中 748 | 海そう類 |
| 15（水） | ミートボールスパゲティ　牛乳<br>ジャーマンポテト　ミルメークコーヒー | 牛乳　ベーコン<br>とり肉 | にんにく　しょうが　にんじん<br>たまねぎ　マッシュルーム<br>エリンギ　とうもろこし<br>トマトピューレ　トマト缶 | ソフトめん　じゃがいも<br>ハヤシルウ　オリーブ油<br>ミルメーク　さとう | 小 670<br>中 798 | 魚介類 |
| 16（木） | **★桜が丘小学校　わくわく給食★**<br>セルフカツサンド　牛乳　野菜スープ | 牛乳　とり肉<br>ぶた肉 | セロリ　**はくさい**<br>にんじん　たまねぎ<br>えのきたけ　こまつな<br>キャベツ | パン　あげ油<br>パン粉　小麦粉<br>米粉 | 小 624<br>中 759 | 緑黄色野菜 |
| 17（金） | ビビンバ　牛乳　大根の中華づけ<br>いちごのデザート | 牛乳　牛肉<br>たまご　みそ<br>豆乳 | 干ししいたけ　いちご　ぜんまい<br>にんじん　だいこん　しょうが<br>にんにく　もやし<br>キャベツ　ほうれんそう | **米**　麦<br>さとう　ごま油<br>水あめ | 小 727<br>中 850 | いも類 |
| 20（月） | ごはん　牛乳　ぶた肉と野菜のたれ炒め<br>大根とツナのサラダ | 牛乳　ぶた肉<br>みそ　ツナ | りんご　とうもろこし　しょうが　レモン果汁<br>にんにく　にんじん<br>たまねぎ　ピーマン<br>**キャベツ**　だいこん | **米**　麦<br>じゃがいも　さとう<br>サラダ油　はちみつ | 小 633<br>中 755 | 大豆・大豆製品 |
| 21（火） | **★山陽東小学校　わくわく給食★**<br>**【あかいわの日】**<br>わかめごはん　牛乳　ちくわのマヨネーズ焼き<br>花野菜のサラダ　とん汁 | 牛乳　みそ<br>わかめ　ちくわ<br>ぶた肉 | ブロッコリー　カリフラワー<br>とうもろこし　こんにゃく<br>にんじん　だいこん<br>ごぼう　**ねぎ** | **米**　麦<br>ノンエッグマヨネーズ<br>さとう　**さといも** | 小 621<br>中 762 | 果物 |
| 22（水） | 豆乳タンタンうどん　牛乳　中華風あえもの<br>デコポン | 牛乳　ぶた肉<br>とり肉　豆乳<br>みそ | もやし　**白ねぎ**<br>チンゲンサイ　にんじん<br>きゅうり　**キャベツ**<br>しょうが　デコポン | うどん　ごま<br>ラー油　ごま油<br>さとう | 小 644<br>中 768 | きのこ類 |
| 24（金） | ごはん　牛乳　さけのさっぱり焼き<br>里いもとあつあげの煮物 | 牛乳　さけ<br>ぶた肉　あつあげ | **ねぎ**　ゆず果汁<br>しょうが　にんにく<br>チンゲンサイ　たまねぎ<br>にんじん | **米**　麦<br>さとう　さといも<br>でん粉　ごま油 | 小 709<br>中 843 | 種実類 |
| 27（月） | ごはん　牛乳　おでん<br>白菜とじゃこのあえもの　五目つくだ煮 | 牛乳　とり肉　たまご<br>ちくわ　丸平天<br>あつあげ　のり　ひじき<br>ちりめん　こんぶ　わかめ | にんじん　だいこん<br>いんげん　こんにゃく<br>**はくさい**　ほうれんそう | **米**　麦<br>さとう　ごま油<br>水あめ | 小 678<br>中 806 | 野菜 |
| 28（火） | 五目チャーハン　牛乳<br>いかフリッター　トック | 牛乳　焼き豚<br>とり肉　いか | たけのこ　干ししいたけ<br>にんじん　えだまめ<br>だいこん　**ねぎ** | **米**　麦<br>さとう　ごま油<br>トック　小麦粉<br>米粉　あげ油　でん粉 | 小 699<br>中 817 | 海そう類 |

※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・さといも・大豆・ねぎ・キャベツ・はくさい・生しいたけ・白ねぎ**」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。