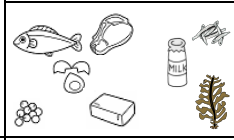
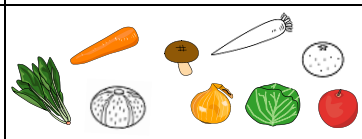
令和5年2月

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	（水）	ごはん　牛乳　うまみそなべ じゃこナッツ　ポンカン カミカミの日	牛乳　とり肉 ほたて　とうふ みそ かたくちいわし	**だいこん**　**はくさい** にんじん　**生しいたけ** しゅんぎく　**白ねぎ** ポンカン　こんにゃく	**米**　麦 アーモンド　さとう カシューナッツ	小：696 中：797	緑黄色野菜 たまご
★	2	（木）	いわしのかば焼きどんぶり　牛乳 そくせき漬け　わかめのみそ汁　節分豆 節分献立	牛乳　いわし 油あげ　わかめ みそ　大豆	しょうが　**キャベツ** こまつな　にんじん たまねぎ　**だいこん** えのきたけ　**ねぎ**　赤かぶ青菜	**米**　麦 でんぷん　あげ油 さとう　焼きふ	小：720 中：808	いも類 くだもの
	3	（金）	セルフサンド（ドライカレー）　牛乳 にんじんのソテー　卵とトマトのスープ　スイートポテト 城南小2年 わくわく献立	牛乳　大豆 牛肉　たまご	にんにく　たまねぎ **えだまめ**　赤ピーマン　レモン果汁 トマト　にんじん　えのきたけ **キャベツ**　とうもろこし　パセリ	コッペパン　サラダ油 でんぷん　ごま油 さとう　カレールウ さつまいも　水あめ	小：713 中：847	魚介類 乳製品
★	6	（月）	ごはん　牛乳　とり肉のバーベキューソース れんこんとひよこ豆のきんぴら　かす汁	牛乳　とり肉 ひよこまめ　ぶた肉 油あげ　みそ	にんにく　たまねぎ にんじん　れんこん　**はくさい** さやいんげん　**だいこん**　こんにゃく **ごぼう**　干ししいたけ　**白ねぎ**	**米**　麦 さとう　ごま ごま油	小：720 中：830	くだもの 海藻類
★	7	（火）	かき揚げうどん　牛乳 かみかみ和え　いよかん 受験生応援献立	牛乳　さきいか 牛肉　かまぼこ	しょうが　いよかん　**だいこん** **ごぼう**　しゅんぎく　玉ねぎ　赤ピーマン にんじん　もやし　**キャベツ** れんこん　**白ねぎ**　**黄にら**	うどん　さとう ごま油 あげ油	小：675 中：821	たまご いも類
★	8 中3なし	（水）	中華風炊き込みごはん　牛乳 ちくわのマヨネーズ焼き　ぎょうざスープ　杏仁プリン	牛乳　やきぶた ちくわ　ぶた肉 こんぶ　とうにゅう	にんじん　たけのこ　しょうが きくらげ　**えだまめ**　**ねぎ** たまねぎ　**だいこん**　もも果汁 **はくさい**　えのきたけ　あんず果汁	**米**　**もち米** 麦　ごま油 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉　さとう	小：637 中：768	ナッツ類 乳製品
★	9 中3なし	（木）	ごはん　牛乳　豆腐チャンプルー 大根とツナの和え物　小魚アーモンド	牛乳　ぶた肉 とうふ　かつおぶし ツナ かたくちいわし	しょうが　たけのこ にんじん　たまねぎ もやし　こまつな　**キャベツ** **だいこん**　とうもろこし	**米**　麦 でんぷん　ごま油 さとう　ごま アーモンド　水あめ	小：645 中：728	いも類 くだもの
	10	（金）	コッペパン　牛乳　鮭の香草焼き 鉄骨サラダ　白玉ぜんざい	牛乳　さけ ひじき かたくちいわし あずき	にんじん　**キャベツ** きゅうり　こまつな	パン　パン粉 オリーブオイル　さとう もち	小：695 中：839	淡色野菜 乳製品
★	13 バレンタイン献立	（月）	ごはん　牛乳　ハンバーグ(トマトケチャップ) キャベツのソテー　冬野菜のコンソメスープ　ガトーショコラ	牛乳　とり肉 ホタテ　ベーコン とうにゅう　ぶた肉	にんじん　たまねぎ　トマト かぶ　しょうが　**はくさい**　にんにく チンゲンサイ　**キャベツ** とうもろこし	**米**　麦 さといも　サラダ油 さとう　米粉	小：693 中：763	海藻類 大豆製品
	14	（火）	塩ラーメン　牛乳　いしもちじゃこのから揚げ ほうれん草のナムル　デコポン	牛乳　えび なると　ぶた肉 いしもちじゃこ	にんにく　にんじん もやし　**はくさい** メンマ　きくらげ 切干大根　ほうれんそう　デコポン	中華めん　ごま油 じゃがいも　あげ油 さとう	小：699 中：814	たまご きのこ類
★	15	（水）	ごはん　牛乳　とり肉のしょうが焼き わけぎのぬた　だんご汁	牛乳　とり肉 いか　かまぼこ みそ　油あげ たこ　たら	たまねぎ　わけぎ　しょうが **キャベツ**　**黄にら**　れんこん **だいこん**　にんじん　ほうれんそう **ごぼう**　干ししいたけ	**米**　麦 ごま　さとう でん粉	小：715 中：835	ナッツ類 いも類
★	16	（木）	あなごごはん　牛乳 れんこんのごまドレッシング和え　赤だしみそ汁	牛乳　みそ あなご　こんぶ 油あげ	にんじん　**ごぼう**　**だいこん** 干ししいたけ　**えだまめ**　なめたけ れんこん　こまつな　**ねぎ** とうもろこし　たまねぎ	**米**　麦 さとう　焼きふ ごま　ドレッシング	小：622 中：722	くだもの 乳製品
	17	（金）	キャロットパン　牛乳　牛肉と金時豆の煮込み うま塩白菜　いちごヨーグルト	牛乳　牛肉 きんとき豆　こんぶ ヨーグルト	にんじん　たまねぎ しめじ　さやいんげん トマト　**はくさい** チンゲンサイ　とうもろこし　いちご	キャロットパン　じゃがいも さとう　ごま油 ハヤシルウ	小：711 中：853	たまご 魚介類
	20	（月）	ごはん　牛乳　じゃがいものそぼろ煮 ピリ辛漬け　ツナみそ	牛乳　牛肉 厚あげ　ツナ みそ　わかめ	にんじん　たまねぎ さやえんどう　**だいこん** きゅうり　しょうが	**米**　麦 サラダ油　じゃがいも さとう　ごま油 アーモンド	小：672 中：797	根菜類 海藻類
	21	（火）	五目うどん　牛乳　オムレツ ポテトサラダ　清水白桃ゼリー 城南小1年 わくわく献立	牛乳　油あげ かまぼこ　とり肉 たまご　ハム	にんじん　たまねぎ　ほうれんそう もやし　干ししいたけ **ねぎ**　きゅうり **キャベツ**　もも果汁	うどん　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう　水あめ	小：749 中：862	豆類 乳製品
★	22	（水）	ごはん　牛乳　さわらのみぞれかけ 礒香和え　さといものみそ汁	牛乳　さわら 油あげ　みそ のり	**だいこん**　しょうが　**ねぎ** えのきたけ　ほうれんそう　**黄にら** たまねぎ　**キャベツ**　**ごぼう** にんじん　**生しいたけ**　**はくさい**	**米**　麦 さとう　ごま さといも	小：661 中：739	くだもの たまご
	24	（金）	きなこ揚げパン　牛乳 とりつくね　ポトフ　りんご	牛乳　きなこ とり肉　ぶた肉 ベーコン	セロリー　にんじん たまねぎ　**だいこん** エリンギ　**キャベツ** たけのこ　りんご	コッペパン　あげ油 じゃがいも　サラダ油 さとう	小：713 中：784	緑黄色野菜 海藻類
	27	（月）	野沢菜チャーハン　牛乳 チヂミ　わかめスープ　ミニチーズ	牛乳　ぶた肉 かたくちいわし　わかめ とうふ　ちくわ チーズ	たまねぎ　にんじん とうもろこし　干ししいたけ たけのこ　こまつな	**米**　麦 サラダ油　米粉	小：604 中：752	いも類 くだもの
	28	（火）	ソフトめんのデミグラスソース　牛乳 ひじきサラダ　いちご	牛乳　牛肉 ひじき　ハム	にんにく　にんじん　トマトピューレ たまねぎ　マッシュルーム グリンピース　きゅうり **キャベツ**　**いちご**	ソフトめん　さとう ドレッシング　ハヤシルウ	小：665 中：776	乳製品 ナッツ類

※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。なお使用食材の成分分析について、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
こまつな　白ねぎ　ほうれんそう　れんこん
ごぼう　ねぎ　いよかん　ポンカン　デコポン　いちご