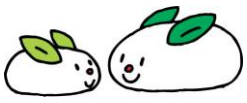
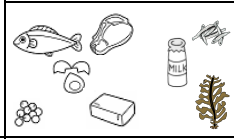
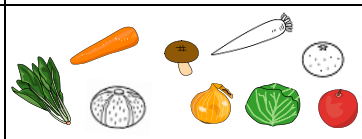


令和6年2月

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	（木）	いわしのかば焼きどんぶり　牛乳 たくあんと小松菜の炒めもの　打ち豆汁 節分献立	牛乳　いわし かまぼこ　油あげ 大豆	しょうが　**キャベツ** こまつな　だいこん にんじん　**ごぼう** **ねぎ**	**米**　麦 ごま　ごま油 じゃがいも　でんぷん あげ油　さとう	小：692 中：821	くだもの
2	（金）	コッペパン　牛乳　とり肉のカレーじょうゆ焼き 鉄骨サラダ　白玉ぜんざい	牛乳　とり肉 ひじき　大豆 かたくちいわし あずき	たまねぎ　ピーマン にんじん　**キャベツ** ブロッコリー	コッペパン　さとう 白玉もち	小：725 中：881	根菜類
★ 5	（月）	ひるぜんおこわ　牛乳　たれつくね 五目汁　ジャージーヨーグルト	牛乳　とり肉 ぶた肉　みそ 油あげ ヨーグルト	にんじん　**ごぼう**　**キャベツ** 山菜ミックス　干ししいたけ　しょうが えだまめ　だいこん　こんにゃく **ねぎ**　こんぶ	**米**　**もち米** さとう　さといも	小：709 中：829	海藻類
★ 6	（火）	高菜ラーメン　牛乳 小松菜の中華和え　たこ焼き	牛乳　焼豚 豚肉　みそ かまぼこ　たこ	にんにく　**はくさい** にんじん　もやし　メンマ きくらげ　**ねぎ**　たかな漬 こまつな　**キャベツ**	中華めん　サラダ油 ごま油　さとう	小：617 中：719	魚介類
★ 7	（水）	ごはん　牛乳　さわらの香味焼き じゃがいもの塩きんぴら　とりだんごのみぞれ汁 中3なし	牛乳　さわら 平天　とり肉 厚あげ	**白ねぎ**　しょうが にんじん　さやいんげん だいこん　しめじ　こんにゃく **はくさい**　ほうれんそう　たまねぎ	**米**　麦 ごま　じゃがいも サラダ油	小：677 中：785	たまご
8	（木）	ビビンバ　牛乳 トック汁　うまかってん 中3なし	牛乳　牛肉 みそ　とり肉　わかめ 大豆　こんぶ かたくちいわし	きくらげ　しょうが にんにく　にんじん こまつな　もやし　えのきたけ たまねぎ　たけのこ　青にら	**米**　麦 さとう　ごま油 トック　ごま アーモンド	小：645 中：738	くだもの
9	（金）	きなこ揚げパン　牛乳 ほうれん草オムレツ　ポトフ　デコポン	牛乳　きなこ たまご　とり肉 ウインナー	ほうれんそう　たまねぎ だいこん　**キャベツ** さやいんげん　にんじん	コッペパン　あげ油 じゃがいも　サラダ油	小：688 中：819	海藻類
★ 13	（火）	力うどん　牛乳 からし和え	牛乳　かまぼこ とり肉　ハム 油あげ	にんじん　たまねぎ **ごぼう**　干ししいたけ **ねぎ**　ほうれんそう **キャベツ**	うどん　さとう もち	小：661 中：761	乳製品
14	（水）	ハッシュドビーフ　牛乳 キャベツのレモンサラダ　チョコプリン バレンタイン献立	牛乳　牛肉 生クリーム　ツナ とうにゅう	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**　コーンカーネル ブロッコリー　レモン果汁	**米**　麦 バター　サラダ油 ハヤシルウ　さとう	小：690 中：790	大豆製品
★ 15	（木）	ごはん　牛乳　筑前煮 黄にらの磯香和え　納豆	牛乳　とり肉 厚あげ　納豆 のり	にんじん　**ごぼう**　こんにゃく れんこん　干ししいたけ さやいんげん　ほうれんそう もやし　しめじ　**黄にら**	**米**　麦 じゃがいも　ごま サラダ油　さとう	小：663 中：751	たまご
16	（金）	セルフサンド（ホキフライ・ボイル野菜・タルタルソース 牛乳　もち麦入りスープ　りんご	牛乳　ホキ ベーコン	**キャベツ**　にんじん だいこん　チンゲンサイ りんご	コッペパン　あげ油 小麦粉　もち麦 じゃがいも ノンエッグタルタルソース	小：697 中：827	ナッツ類
19	（月）	ごはん　牛乳　肉みそおでん 白菜のゆず香和え　味付のり	牛乳　牛肉 みそ　厚揚げ ちくわ　のり	にんじん　だいこん **はくさい**　こまつな ゆず果汁　こんにゃく	**米**　麦 さとう　さといも	小：638 中：736	くだもの
20	（火）	しょうゆラーメン　牛乳 ピリ辛漬け　原宿ドック	牛乳　焼豚 ぶた肉　わかめ ハム　たまご	にんにく　たまねぎ **はくさい**　にんじん　**ねぎ** もやし　きくらげ　メンマ カリフラワー　きゅうり	中華めん　ごま油 小麦粉　バター	小：663 中：757	魚介類
★ 21	（水）	ごはん　牛乳　とり肉の梅てり焼き 切干大根の煮物　かす汁	牛乳　とり肉 ちくわ　さけ 油あげ みそ	うめ　きりぼしだいこん にんじん　干ししいたけ こまつな　**ごぼう**　だいこん **はくさい**　**白ねぎ**　こんにゃく	**米**　麦	小：709 中：820	いも類
★ 22	（木）	ごはん　牛乳　揚げ春巻き 厚揚げとキャベツのみそ炒め　ぽんかん	牛乳　豚肉 厚あげ　みそ	にんにく　しょうが にんじん　**キャベツ** たけのこ　チンゲンサイ **ねぎ**　ぽんかん	**米**　麦　小麦粉 はるさめ　あげ油 ごま油　でんぷん サラダ油	小：702 中：835	乳製品
26	（月）	ごはん　牛乳　いかのかりん揚げ アーモンド和え　春雨スープ 吉井中 わくわく献立	牛乳　いか 豚肉	しょうが　**キャベツ** ほうれんそう　にんじん たけのこ　たまねぎ 青にら	**米**　麦 でんぷん　あげ油 さとう　サラダ油 アーモンド　はるさめ	小：679 中：795	たまご
27	（火）	スープスパゲッティ　牛乳 ジャーマンポテト　ミルメークコーヒー	牛乳　とり肉 ベーコン	にんにく　にんじん たまねぎ　マッシュルーム しめじ　えのきたけ とうもろこし　ほうれんそう　ピーマン	ソフトめん　でんぷん じゃがいも　サラダ油 ミルメーク	小：642 中：749	海藻類
28	（木）	五目チャーハン　牛乳 コーンポタージュ　フルーツポンチ 城南小2年 わくわく献立	牛乳　焼豚 とり肉 とうにゅう 白いんげん豆	赤ピーマン　たまねぎ　こまつな とうもろこし　**白ねぎ**　にんじん マッシュルーム　パセリ　いちご果汁 みかん缶　黄桃缶　パイン缶	**米**　麦 ごま油　じゃがいも アレルゲンフリーホワイトルウ さとう　水あめ	小：690 中：799	淡色野菜
★ 29	（木）	ごはん　牛乳　さばのみそ煮 はりはり和え　かきたま汁 中1・2年なし	牛乳　さば みそ　たまご	しょうが　きりぼしだいこん にんじん　**キャベツ** 水菜　たまねぎ **生しいたけ**　ほうれんそう	**米**　麦 さとう　ごま じゃがいも　でんぷん	小：655 中：774	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　ポンカン　デコポン