

令和8年 2月 こんだてよていひょう(しようがっこ)

旭市学校給食センター

☆今月のめあて☆

にほん りょうり せかい りょうり
日本の料理と世界の料理について知ろう

にち	よう	こんだて		おもにエネルギーのもとになる しょくひん		おもにからだをつくるもとになる しょくひん		おもにからだのちょうどい ととのえるしょくひん		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しつ(g) しょうえん そとうりょう(g)
		しゅしょく	牛乳	おかず	たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ(カルシウムなど)	ビタミン・むきしつ	
2	月	ミルクロール	○	ぎゅうにくコロッケ えだまめサラダ ABCスープ	パン コロッケ マヨネーズ ドレッシング マカロニ	あぶら あぶら あぶら	ツナ ぶたにく	ぎゅうにく		683 24.7 27.8 2.8
3	火	ごはん	○	ふくまめ いわしのしょうがに ごもぐごまみそに せつぶんじる	こめ さとう	あぶら ごま	だいす いわししょうがに とりにく あげボール うずらたまご みそ とりにく かまぼこ	ぎゅうにく		595 29.4 18.5 2.0
4	水	むぎごはん	○	ツナとひじきのサラダ ポークカレー いちごとみかんのにしょくゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごまあぶら ドレッシング ごま あぶら カレールウ	ツナ ぶたにく	ぎゅうにく ひじき スキムミルク	もやし きゅうり あかビーマン えだまめ レモンかじゅう にんにく たまねぎ にんじん グリンピース	622 21.9 17.3 1.9
5	木	ごはん	○	ささみのこうみあげ わふつやさいいため みそみれじる	こめ でんぶん こむぎこ しおこうじ	あぶら ごま あぶら	とりにく ぶたにく	ぎゅうにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ にんじん たいこん しめじ こまつな ねぎ	636 30.7 21.2 2.0
6	金	ごはん	○	みかんクレープ ぶたんのぐ ほづれんそつのごまあえ さつまじる	こめ クレープ さとう さとう ごま		ぶたにく	ぎゅうにく	しらたき えのきたけ たまねぎ グリンピース にんじん キャベツ もやし ほうれんそつ えのきたけ こまつな ねぎ	673 26.7 20.7 2.0
9	月	むぎごはん	○	さばのあまからやき きりぼししたいこんに かきたまじる	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	さばのあまからづけ ぶたにく さつまあげ なると たまご	ぎゅうにく		598 25.9 21.3 1.7
10	火	ごはん	○	とりにくのしおからあげ(2) にくいやか かふのみそしる	こめ でんぶん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら あぶら	とりにく ぶたにく なまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにく	しょうが にんにく にんじん こんにゃく たまねぎ グリンピース にんじん かぶ かふのは ねぎ	682 29.0 26.5 2.1
12	木	むぎごはん	○	ほづぎようざ パンサンスー	こめ むぎ はるさめ さとう	ごまあぶら	ぼうぎようざ ハム たまご	ぎゅうにく	にんじん きゅうり にんにく しょうが いわし にんじん たけのこ ねぎ にら	642 26.0 21.5 2.6
13	金	ごはん	○	チーズとやさいのサラダ ポークハヤシ こめこのガトーショコラ	ドレッシング さとう さとう こめこ	ハム ハム なまクリーム バター	ぶたにく たまご	ぎゅうにく チーズ スキムミルク	プロッキー ビーマン あかビーマン アスパラガス キャベツ まゆう にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム トマト グリーンピース	692 26.4 23.8 2.2
16	月	コッペパン	○	いちごジャム おいしいグラタン マカロニサラダ ポークビーンズ	パン ジャム じゃがいも パンこ マカロニ	あぶら ベシャメルソース マヨネーズ	とりにく ハム あぶら なまクリーム	ぎゅうにく スキムミルク チーズ	たまねぎ しめじ にんじん きゅうり たまねぎ	679 29.8 26.7 2.6
17	火	ごはん	○	チーズ あじフライ キャベツのみそいため しらたまじる	こめ さとう しらたま	あぶら あぶら	あじフライ ぶたにく なまあげ みそ とりにく なると	ぎゅうにく チーズ		646 28.5 20.9 2.2
18	水	キャロット ピラフ	ジョア	チキンフリカッセ ハイザンヌサラダ ラタトイユ	せかいの りょうり フランス チキンフリカッセ ハイザンヌサラダ ラタトイユ	バター ベシャメルソース なまクリーム ドレッシング さとう	バター べシャメルソース なまクリーム ハム たまご あぶら	ジョア ぎゅうにく スキムミルク チーズ	キャロットピラフのもと にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん いんげん にんにく セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト なす ズッキーニ	628 27.3 23.5 2.8
19	木	むぎごはん	○	ツナとだいこんのサラダ てつじんキーマカレー みかん	こめ むぎ トマト	ドレッシング あぶら バター カレールウ	ツナ ぶたにく レバー だいす	ぎゅうにく	にんじん だいこん きゅうり コーン にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト えだまめ みかん	644 24.3 21.1 1.8
20	金	ごはん	○	ミルメーカー てりやきハンバーグ さといものそぼろに はくさいのみそしる	こめ ミルメーカー パンこ さとう でんぶん さとう さといも	あぶら	とうふ ぶたにく たまご ぶたにく なまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにく スキムミルク	たまねぎ にんじん たまねぎ しらたき えだまめ えのきたけ にんじん しめじ はくさい こまつな ねぎ	675 31.4 24.5 2.1
24	火	ごはん	○	さけフライ こんぶのいたために とりだんごじる	こめ さとう	あぶら あぶら	さけフライ とりにく ちくわ とりだんご	ぎゅうにく		591 27.1 18.7 2.2
25	水	ソースやきそば	○	ポークしゅうまい(2) れんこんチップス ヨーグルトあえ	めん あぶら あぶら ゼリー ナタデココ さとう		ぶたにく こえび ポークしゅうまい	ぎゅうにく	にんじん キャベツ もやし にら たまねぎ れんこんチップス おうとう パイン みかん	708 26.5 24.7 3.2
26	木	まぜごはん	○	ポテトのぶたにくまき ごぼうあえ みそけんちんじる	こめ さとう さとう でんぶん じゃがいも さとう さといも	あぶら あぶら あぶら	ぶたにく あぶらあげ ぶたにく かまぼこ とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにく	にんじん たけのこ しいたけ しょうが ごぼう にんじん キャベツ きゅうり ほうれんそう にんじん だいこん しいたけ ねぎ	616 29.4 22.0 2.0
27	金	ごはん	○	かんごくのり ヤニヨムチキン フルコキふういため トックスープ	せかいの りょうり かんごく かんごく トック	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにく のり		626 30.0 21.3 1.9

○内の数字は、1人分の配食数です。

★印は、業者が直接配達します。

児童一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質26.8g 脂質18.0g 食塩相当量2.0g
児童一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー646kcal たんぱく質27.5g 脂質22.3g 食塩相当量2.2g

2/3(火)

WASHOKUのひ

～せつぶんきゅうしょく～

せつぶんは、きせつをわけることからそのなまえがつきました。むかしはきせつかわりめには、わるいことがおきやすいとかんがえられていきました。そして、わるいこと、つまりおにをままでおいはらうようになりました。



2/16(月)

ものがたりきゅうしょく

ふくろうのポーはコックさんになることがゆめですが、まだりょうりをさせてもらえない。あるひ、ポーはモグラさんと/or/、いつしょにおいもりょうりをつくりました。そのりょうりがにんきとなり、ポーもレストランのなかまいりすることができました。

参考本: ぎょうれつのできるレストラン
作: ふくざわゆみこ
出版社: 教育画劇



2/19(木)

千産千消(ちさんちしょう)デー

ちばけんでとれたものを、ちばけんでたべましよう!

しようじばさんぶつ

こめ ぎゅうにく
ぶたにく ぶたレバー
マッシュルーム にんじん
だいこん きゅうり



2/19(木)

てつじんきゅうしょく

～てつじんキーマカレー～

「レバーたべれば、てつじんになれるきゅうしょく てつじんきゅうしょく」として、1かけつに1かい、とりいれています。
ぶたレバーをつかったきゅうしょくです。

