

令和8年 2 月 こんだてよていひょう(しょうがっこう)


旭市学校給食センター

★今月のめあて★ 日本^{にほん}の料理^{りょうり}と世界^{せかい}の料理^{りょうり}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しを ととのえるしょくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) しょくえん しょうりょう(g)
		しゅしょく	牛乳	おかず	たんすいかぶつ	しじつ	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	あぶら マヨネーズ ドレッシング	ツナ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー カリフラワー えだまめ にんじん にんじん マッシュルーム もやし コーン キャベツ	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 ごもくごまみそに せつぶんじる 	こめ さとう	あぶら ごま	だいず いわししょうがに とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	しょうが しいたけ にんじん ごぼう れんこん こんにゃく にんじん だいこん えのきたけ こまつな ねぎ	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よくゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも ゼリー	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	ひじき スキムミルク	もやし きゅうり あかピーマン 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 わふうやさいいため みそつみれじる	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 いわしつみれ みそ	ぎゅうにゅう	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 だいこん 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 ぶたどんのぐ ほうれんそうのごまあえ さつまじる	こめ クレープ さとう さとう さつまいも こめ むぎ	こめ さとう ごま	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	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 ほうれんそう 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 きりぼしだいこんに かきたまじる	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら	さばのあまからつけ ぶたにく さつまあげ なると たまご	ぎゅうにゅう	にんじん きりぼしだいこん こんにゃく いんげん にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな	598 25.9 21.3 1.7
10	火	ごはん	○	とりにくのしおからあげ② にくじゃが かぶのみそじる	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	ぎゅうにゅう	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 かぶのは ねぎ	682 29.0 26.5 2.1
12	木	むぎごはん	○	ほうぎょうざ  パンサンズー しせんふうマーボーどうふ	こめ むぎ はるさめ さとう さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら ごまあぶら	ほうぎょうざ ハム たまご ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり にんにく しょうが しいたけ 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	こめ さとう さとう チョコレート こめこ	ドレッシング あぶら ハヤシルウ なまクリーム バター	ハム ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	ブロッコリー ビーマン あかきピーマン アスパラガス キャベツ きゅうり 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  おいものグラタン マカロニサラダ ポークビーフス	パン ジャム じゃがいも パンこ マカロニ じゃがいも しろういんげんまめ さとう	あぶら ベシヤメルソース マヨネーズ あぶら なまクリーム	とりにく ハム ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう 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 にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	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	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん だいこん えのきたけ こまつな	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  ペイザンヌサラダ ラタトゥイユ	こめ じゃがいも さとう	バター ベシヤメルソース なまクリーム ドレッシング あぶら	とりにく ハム たまご ベーコン とりにく	ジョア ぎゅうにゅう 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 セロリー 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 ミルメーク パンこ さとう でんぶん さとう さといも	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 だいず	ぎゅうにゅう スキムミルク	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 セロリー 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	○	ミルメーク てりやきハンバーグ さといものそぼろに はくさいのみそじる	こめ ミルメーク 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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こんにゃく いんげん にんじん だいこん ごぼう しめじ こんにゃく こまつな ねぎ	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 ゼリー ナタデココ さとう	あぶら あぶら	ぶたにく こえび ポークしゅうまい	ぎゅうにゅう ヨーグルト	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 バイン 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 ドレッシング マヨネーズ ごま ごまあぶら 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	ぎゅうにゅう	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	○	かんこくのり  ヤンニョムチキン ブルコギふういため トックススープ	こめ さとう さとう	ごま あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんにく にんにく にんじん もやし たまねぎ にら にんにく しいたけ えのきたけ にんじん だいこん ちんげんさい ねぎ	626 30.0 21.3 1.9

○内の数字は、1人分の配食数です。
★印は、業者が直接配送します。
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。むかしはきせつのかわり
めには、わるいことがおきやすいとかんがえ
られていました。そして、わるいこと、
つまりおにをまめでおいはらう
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ません。あるひ、ポー
はモグラさんとてあい、いっ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
ましょう！
しょうじばさんぶつ
こめ ぎゅうにゅう
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かげつに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。



●旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。
●都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。