

2月献立予定表



令和5年度

高南学校給食共同調理場

【朝日みどり小学校】

栄養価は中学年の量です。

★印は、朝日中3年生のリクエストが多かった献立です。

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
1	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	675
		いわしの蒲焼き	いわし		油 砂糖	31.9
		★ほうれん草とツナのいそか和え	ツナ のり	ほうれん草 にんじん もやし		26.8
		厚揚げのみそ汁 黒糖大豆	豚肉 厚揚げ 大豆	大根 白菜 ねぎ	油 黒糖	2.1
2	金	生姜醤油ラーメン	豚肉 かまぼこ	にんじん もやし コーン メンマ ねぎ しょうが	中華麺 油	677
		牛乳	牛乳			27.3
		ウインナーチーズ春巻き	ウインナー チーズ(卵あり)		春巻きの皮 油	28.1
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	キャベツ きゅうり	ごま油 ごま	3.0
5	月	★キムタクごはん 牛乳	豚肉 牛乳	たけのこ キムチ たくあん ねぎ	米 ごま油	616
		大根とオートムポエムの中華和え	ハム	大根 オートムポエム	ごま油 ごま 砂糖	26.1
		★中華コーン卵スープ	とり肉 卵	コーン にんじん 玉ねぎ きくらげ いんげん	油	19.7
		ぼんかん		ぼんかん		2.3
6	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	610
		さわらの西京焼き	さわら		砂糖	28.2
		★のり酢和え	ツナ のり	小松菜 きゅうり もやし にんじん		20.3
		おじゃがもち汁	とり肉 油揚げ	にんじん しめじ ねぎ	油 じゃがいも	1.6
7	水	チョコチップパン 牛乳	牛乳		パン チョコ	623
		★チーズオムレツ	チーズ 卵			24.0
		コーンポテト		玉ねぎ コーン パセリ	じゃがいも バター	26.3
		野菜スープ	ウインナー	キャベツ にんじん しいたけ	油	2.4
8	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	636
		★ささみチーズフライ	ささみ チーズ		油	26.4
		ほうれん草のごま和え		ほうれん草 もやし にんじん いんげん	ごま 砂糖	20.0
		みそけんちん汁	豚肉 豆腐	大根 にんじん こんにゃく ねぎ	油 じゃがいも	1.8
9	金	揚げ鮭ごはん 牛乳	鮭 牛乳	にんじん しめじ	米	638
		信田煮	とり肉 油揚げ	たけのこ	砂糖	26.5
		たくあんのおかか和え	かつお節	キャベツ 小松菜 にんじん たくあん		24.4
		★豚汁	豚肉	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん	ごま油 じゃがいも	2.3
13	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	618
		たらの薬味ソース	たら	ねぎ	油 ごま油 ごま 砂糖	26.1
		莖わかめのピリ辛炒め	莖わかめ	玉ねぎ にんじん こんにゃく	ごま油	19.4
		豆乳のみそ汁	厚揚げ 豆乳	しめじ 大根 小松菜	じゃがいも	2.2
14	水	★チキンカレー	とり肉 大豆	玉ねぎ にんじん しめじ りんご	米 油 じゃがいも	689
		牛乳	牛乳			23.0
		オートムポエムのおかかマヨ和え	ちくわ かつお節	オートムポエム にんじん もやし	ノンエッグマヨネーズ	24.7
		ハートのチョコプリン			チョコ 砂糖	2.5

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
15	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	646
		さばのみそ煮	さば	しょうが	砂糖	29.4
		ひじきの彩りサラダ	ひじき ツナ	切干大根 キャベツ にんじん コーン	ごま油 砂糖	22.8
		塩とり汁	とり肉 油揚げ	キャベツ にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ	油 ジャガイモ	2.1
16	金	うどん 担々麺スープ	ひき肉	にんじん しいたけ たけのこ ねぎ チンゲン菜 もやし	うどん ごま ラー油 ごま油	668
		牛乳	牛乳			28.5
		白菜のコールスローサラダ	ハム	白菜 にんじん きゅうり コーン	オリーブオイル 砂糖	20.8
		せとか		せとか		2.2
19	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	674
		★阿賀北ポークの焼き肉	阿賀北ポーク	玉ねぎ りんご ピーマン	油 砂糖 ごま	25.3
		★ポテトサラダ	ツナ	にんじん きゅうり レモン	ジャガイモ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	25.3
		白菜のとろとろ卵スープ	かまぼこ 卵	白菜 にんじん コーン えのきたけ きくらげ		2.3
20	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	601
		あじの生姜焼き	あじ	しょうが		28.9
		ごぼうサラダ	ひじき 大豆 ハム	ごぼう にんじん キャベツ	ごま 砂糖 ごま油	17.7
		スタミナみそスープ	ひき肉 豆腐	にんじん 白菜 しめじ きくらげ ねぎ いら	油	1.9
21	水	えびカツバーガー ノンエッグタルタルソース	えび		パン 油 ノンエッグタルタルソース	685
		★飲むヨーグルト	ヨーグルト			24.6
		ブロッコリーとコーンのサラダ	チーズ	ブロッコリー キャベツ コーン	オリーブオイル 砂糖	29.6
		キャロットシチュー	ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん しめじ コーン パセリ	バター ジャガイモ	2.3
22	木	★タレカツ丼 牛乳	豚肉 牛乳		米 油 砂糖	664
		コーンおひたし	かつお節	ほうれん草 もやし コーン えのきたけ		45.8
		のっぺ	とり肉	しいたけ にんじん たけのこ こんにゃく きぬさや	里芋	18.2
		★いちごクレープ	豆乳	いちご	米粉 砂糖	1.9
26	月	シーフードチャーハン	あさり いか えび 豚肉	にんじん コーン グリンピース ねぎ	米 油	658
		★ジョア (ブルーベリー)	ジョア	ブルーベリー		28.6
		大豆マヨサラダ	大豆 かまぼこ	キャベツ にんじん コーン	ノンエッグマヨネーズ	11.0
		ワンタンスープ	とり肉 なんと	にんじん 白菜 しいたけ いら ねぎ	油 ワンタン	2.3
27	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	606
		れんこんメンチカツ	豚肉 とり肉	れんこん 玉ねぎ にんじん ごぼう	油	25.8
		昆布和え	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん		17.1
		にぎすのつみれ汁	にぎす 豆腐	しょうが ごぼう にんじん 大根 ねぎ		2.1
28	水	ピビンバ丼	豚肉	ぜんまい キムチ ほうれん草 もやし にんじん	米 油 砂糖 ごま ごま油	679
		牛乳	牛乳			26.0
		トック入り中華スープ	とり肉	にんじん 白菜 しいたけ いら ねぎ	油 トック	21.8
		りんご		りんご		2.1
29	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	687
		鶏肉のから揚げ	とり肉		油	31.2
		中華サラダ	くらげ	もやし きゅうり	砂糖 ごま油	27.9
		かきたま汁 バニラアイス	豚肉 豆腐 卵	大根 にんじん えのきたけ きくらげ 小松菜	油 砂糖 バニラアイス	2.0