

令和4年度 2月学校給食予定献立表

大野・内海・翼幼稚園、大野・内海・翼小学校、第三・翼中学校

日	曜	献立名	熱量		食品名		
			カロリー		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
			小学校	中学校	主に血液や筋肉骨格になるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	水	セルフキムタクごはん ぎゅうにゅう、なめこじる	623	742	ぎゅうにゅう、ぶたにくとうふ、みそ	ごはん こめあぶら	はくさいキムチ、つぼづけ、にんじんたまねぎ、こまつな、ねぶかねぎ だいこん、なめこ、あおねぎ
2	木	パン、ぎゅうにゅう にくだんごとしろいやさいのクリームスープスパ イタリアンサラダ マーマレードジャム(中学校)	687	803	ぎゅうにゅう、にくだんご	パン、スペグティ シチュールウ ドレッシング マーマレードジャム	カリフラワー、かぶ、はくさい にんじん、コーン、ブロッコリー キャベツ
3	金	ごはん、ぎゅうにゅう いわしのうめに、おひたし いなかみそしる	635	758	ぎゅうにゅう、ちくわ いわしのうめに、みそ	ごはん	ほうれんそう、キャベツ、にんじん たまねぎ、だいこん、あおねぎ
5	日	ナン、オレンジジュース ひよこまめいりキーマカレー かいそうサラダ	593	/	ぶたミンチ、ひよこまめ かいそうミックス、ツナ	ナン、カレールウ じゃがいも こめあぶら オリーブオイル オレンジジュース	にんじん、たまねぎ、キャベツ きゅうり
6	月	小学校日曜参観 振替休日			給食はありません。		
7	火	ハンバーガー ^{ぎゅうにゅう} ハリラスープ	697	816	ぎゅうにゅう、ハンバーグ ぶたミンチ、ひよこまめ	パン、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ、セロリ
8	水	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたにくとみずなのはりはりな べ、かわりおひたし あじつけのり	588	697	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、ひじき、ツナ あじつけのり	ごはん	みずな、にんじん、はくさい だいこん、しめじ、こまつな キャベツ
9	木	パン、ぎゅうにゅう やきそば、フルーツかんてん	753	889	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、こめあぶら やきそばめん	にんじん、たまねぎ、キャベツ もやし、ピーマン、みかん、もも パイナップル、かんてん
10	金	ごはん、ぎゅうにゅう からあげ、そえやさい さわにわん	773	937	ぎゅうにゅう、とりにく いとかまぼこ、ぶたにく	ごはん こめあぶら	もやし、キャベツ、にんじん、ごぼう ほししいたけ、だいこん、みつば
13	月	ごはん、ぎゅうにゅう あげチヂミ、ナムル わかめとはるさめのスープ	652	780	ぎゅうにゅう、チヂミ ぶたミンチ、わかめ	ごはん、はるさめ こめあぶら ごまあぶら	にんじん、ほうれんそう、もやし キャベツ、えのき
14	火	パン、ぎゅうにゅう ブラウンシチュー ささみとわかめのサラダ バレンタインデザート	728	856	ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ、ささみ	パン、じゃがいも ビーフシチュールウ 、ドレッシング バレンタインデザート	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
15	水	わかめごはん、ぎゅうにゅう こんさいのにもの ゆかりあえ	626	746	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん、わかめ	ごはん さつまいも	れんこん、にんじん、だいこん こんにゃく、いんげん、キャベツ もやし、ゆかり
16	木	パン、ぎゅうにゅう マグロメンチカツ コールスローサラダ ベーコンときのこのスープ	672	783	ぎゅうにゅう、ベーコン マグロメンチカツ	パン、こめあぶら オリーブオイル とんかつソース	キャベツ、にんじん、コーン しめじ、えのき、エリンギ、はくさい
17	金	ごはん、ぎゅうにゅう おでん、ツナポンずあえ	626	746	ぎゅうにゅう、ぶたにく ちくわ、ひらてん、ツナ わかめ	ごはん	にんじん、だいこん、こんにゃく はくさい
20	月	マーボーどん、ぎゅうにゅう バンサンスー	680	816	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ とうふ、あかみそ	ごはん、はるさめ ごまあぶら かたくりこ	にんじん、たまねぎ、エリンギ ねぎ、キャベツ、ピーマン
21	火	パン、ぎゅうにゅう だいこんのカレーポトフふう マカロニサラダ マーマレードジャム(幼稚園・小学校)	760	898	ぎゅうにゅう、ウインナー	パン、カレールウ たまごをつかつて いないマヨネーズ マーマレードジャム マカロニ	だいこん、キャベツ、たまねぎ にんじん、いんげん、きゅうり
22	水	きりぼしそぼろどん ぎゅうにゅう、とうにゅうビーフ ン、ワインゼリー	734	886	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ ぶたにく、とうにゅう みそ	ごはん、ビーフ こめあぶら ワインゼリー	きりぼしだいこん、たまねぎ、にんじん いんげん、ほししいたけ、こまつな
23	木	天皇誕生日					
24	金	ごはん、ぎゅうにゅう かつおだいこん ぶたごぼうじる	610	725	ぎゅうにゅう、かつお ぶたにく、みそ	ごはん	だいこん、つちしょうが、にんじん ほししいたけ、ごぼう、こんにゃく ねぎ
27	月	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたじゃが、うめあえ	648	775	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん、ささみ	ごはん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、いとこんにやく いんげん、キャベツ、きゅうり もやし、ねりうめ
28	火	パン、ぎゅうにゅう ナポリタンスパゲティ フルーツポンチ	766	906	ぎゅうにゅう、ベーコン	パン、スペグティ こめあぶら	にんじん、キャベツ、たまねぎ ピーマン、みかん、もも パイナップル、ナタデココ

※材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。



きょうじくじかん ようすみ しせいわる
給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。



まめ つか だいす からだ
豆まきに使われる大豆は、体をつくるもとになる
「タンパク質」を豊富に含むことから、「畑の肉」とも
よばれています。タンパク質以外にも貧血予防効果
のある鉄分や、丈夫な骨を作るカルシウム・マグネ
シウム、疲労回復効果があるビタミンB1に食物繊維
など、大豆は栄養豊富です。

