2 月分 学校給食予定献立表

献立目標： 寒さに負けない食事を知ろう

◎かみかみ３０　～一口３０回を意識してよくかんで食べてみよう～

袋井市立袋井学校給食センター　Ｒ５ ２

日/曜日	献立名	主に体を作るもと（赤） 1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	 2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整えるもと（緑） 3群 緑黄色野菜	 4群 その他の野菜 果物	主に熱や力のもと（黄） 5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	 6群 油脂 種実など	調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
1	ごはん					**米**				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ふゆやさいカレー	鶏肉　大豆粉		にんじん トマト水煮 **ブロッコリー**	玉ねぎ　にんにく 生姜　**カリフラワー**	じゃがいも　米粉 レンズ豆	油	ワイン　ソース　こしょう オールスパイス　クミン ケチャップ　チキンスープ ローレル　カレー粉　塩	738kcal 25g 20.5g 1.5g	911kcal 30.2g 24g 1.8g
水	こんこんチップス				ごぼう　れんこん	**米粉**	油	塩　こしょう ガーリックパウダー		
	ふくじんづけあえ				**きゅうり　キャベツ** 福神漬け			醤油		
	ネーブル				**ネーブル**					
2	むぎごはん					**米**　大麦	**節分の献立**			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	いわしのおかかに	いわし　大豆粉 かつお節			生姜	砂糖		酢　酒　醤油　みりん	640kcal 26.9g 18.7g 1.2g	751kcal 29.6g 20g 1.5g
	こんぶあえ		昆布		**白菜　きゅうり**		ごま油	醤油		
木	けんちんじる	豆腐　油揚げ		**小松菜**　にんじん	ごぼう　こんにゃく **根深ねぎ**		ごま油	醤油　塩　だし昆布 かつお節		
	せつぶんまめ(小中)	大豆								
	きなこボーロ（幼）	（きな粉　卵）				（片栗粉 砂糖）				
3	ごはん					**米**	**北海道の料理**			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						735kcal 28.9g 20.4g 1.1g	885kcal 34.1g 23.2g 1.4g
	ザンギ	鶏肉　大豆粉			生姜　にんにく	片栗粉	油	酒　醤油		
	こふきいも		青のり			じゃがいも		塩　こしょう		
金	いしかりじる	鮭　みそ 豆腐		にんじん	**キャベツ**　玉ねぎ **大根　根深ねぎ**			酒　だし昆布		
	ぎゅうにゅうプリン		（牛乳）			（砂糖）				
6	ごはん(アルファ化米)					米				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						678kcal 25.9g 21.2g 1.6g	839kcal 31.9g 26g 2g
	あつあげのにくみそまぜ	厚揚げ　豚肉　みそ		葉ねぎ		砂糖　片栗粉	油	醤油　みりん　酒		
	アーモンドあえ			**チンゲンサイ**	**キャベツ**	砂糖	アーモンド	醤油		
月	かきたまじる	卵　豆腐		にんじん　**小松菜**	玉ねぎ	片栗粉		醤油　酒　塩　みりん かつお節　だし昆布		
	ふりかけ	（さば節）	（のり）			（砂糖）	（ごま）	（醤油　塩）		
7	メロンパン	卵		脱脂粉乳		**小麦粉**　砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						735kcal 31.8g 27.9g 2.1g	850kcal 37.9g 32.1g 2.7g
	たらのチーズあえ	たら　大豆粉	ぎゅうにゅう チーズ	**ブロッコリー** パセリ	**カリフラワー** 玉ねぎ　枝豆		油	ワイン　ベシャメルソース こしょう　コンソメ		
	コーンポテト	大豆粉			コーン	じゃがいも	乳化ドレッシング	塩　こしょう		
火	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト水煮	玉ねぎ　にんにく **キャベツ**　セロリ エリンギ	砂糖	オリーブ油	ワイン　コンソメ ローレル 塩　こしょう		
8	むぎごはん					**米**　大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						669kcal 27.6g 16.8g 1.6g	802kcal 32.7g 19.4g 2.1g
	シャキシャキそぼろぶたどんのく	**豚肉**		**小松菜** パプリカ（赤）	玉ねぎ **切り干し大根**	砂糖　片栗粉	ごま油	醤油　みりん　酒		
	チンゲンサイとしいたけのピリからあえ			**チンゲンサイ**	**椎茸**	砂糖	ごま油　ラー油	醤油		
水	はくさいのみそしる	油揚げ　豆腐 みそ　大豆粉		にんじん　葉ねぎ	**白菜**　えのき茸			かつお節 だし昆布		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
9	ごはん					**米**				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						676kcal 28.9g 20.8g 1.6g	836kcal 35.8g 24.7g 2.1g
	ごもくたまごやき	卵　ベーコン 豆腐			たけのこ 枝豆	砂糖	油	醤油　塩 和風だし		
	はくさいのあえもの			**小松菜**	**白菜**		ごま油	醤油　塩		
木	だいこんのカレーに	**豚肉**　ちくわ 厚揚げ		にんじん	玉ねぎ　**大根** **根深ねぎ**	砂糖　片栗粉		醤油　みりん　酒 塩　カレー粉 かつお節　だし昆布		
10	ごはん					**米**				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						737kcal 23.3g 23g 1.6g	907kcal 28g 27.6g 2.2g
	キャベツいりとりつくね	（鶏肉）			（キャベツ　生姜）	砂糖　片栗粉 （砂糖　澱粉）		醤油　みりん （かつお節　塩）		
	だいずとひじきのいために	まぐろ水煮　大豆	ひじき	さやいんげん	こんにゃく	砂糖	ごま油	醤油　みりん かつお節　だし昆布		
金	さつまいものみそしる	みそ　大豆粉		**小松菜**　にんじん	玉ねぎ	**さつまいも**		かつお節 だし昆布		
	こめこのガトーショコラ	（豆乳）				（米粉　砂糖）	（カカオ　油）			
13	むぎごはん					**米**　大麦				
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						702kcal 30.6g 21.3g 1.1g	862kcal 37.7g 25.6g 1.5g
	にくどうふ	牛肉　豆腐		にんじん 春菊	**白菜**　こんにゃく **根深ねぎ**　まいたけ えのき茸	砂糖		醤油　みりん　酒 かつお節		
	にぼしとだいずのあめがらめ	大豆	煮干し 青のり			砂糖　片栗粉	油	みりん　醤油		
月	きりぼしだいこんのはりはりづけ			**チンゲンサイ**	**切り干し大根**	砂糖	ごま油	醤油　みりん　酢		
14	ロールパン		脱脂粉乳			**小麦粉**　砂糖	ショートニング	塩		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						713kcal 31.3g 31.9g 1.6g	898kcal 39g 39.7g 2.2g
	こうやどうふのチーズやき	高野豆腐　大豆粉 まぐろ油漬け	ぎゅうにゅう チーズ		玉ねぎ		乳化ドレッシング	こしょう		
	コールスロー			にんじん	**キャベツ**	砂糖	油	酢　塩　こしょう		
火	コーンポタージュ	大豆粉	ぎゅうにゅう 脱脂粉乳		玉ねぎ　コーン		バター 生クリーム	コンソメ　ワイン 塩　こしょう		

給食を掲載しています。
給食写真は毎日更新♪

©袋井市

日/曜日	献立名	主に体を作るもと（赤） 1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	主に体の調子を整えるもと（緑） 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	主に熱や力のもと（黄） 5群 米・パン・めん いも・砂糖・豆	6群 油脂 種実など	調味料	小学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	中学校 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩
15	ごはん					**米**			668kcal 28.4g 13.9g 1.3g	811kcal 35.2g 15.9g 1.5g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	さけのみりんやき	鮭				片栗粉	油	酒　醤油　みりん		
	じゃがいものとさに	かつお節				じゃがいも　砂糖		醤油　みりん かつおだし　だし昆布		
水	ゆばのすましじる	豆腐　湯葉		にんじん **チンゲンサイ**	玉ねぎ			醤油　酒　塩 かつお節　だし昆布		
	みかん				**みかん**					
16	ごはん					**米**			706kcal 30.3g 20.6g 1.4g	867kcal 37.1g 24.3g 1.7g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ちゅうかどんのぐ	**豚肉**　いか		にんじん	生姜　玉ねぎ　枝豆 **キャベツ**　たけのこ きくらげ　干し椎茸	片栗粉	ごま油	酒　ポークブイヨン 醤油　塩　こしょう		
	みそまめ	大豆　みそ				片栗粉　砂糖	油	酒　みりん		
木	バンサンスー			**チンゲンサイ**	コーン	春雨　砂糖	ごま油	醤油　酢　こしょう		
17	ソフトめん					**小麦粉**			646kcal 30.7g 22g 1.9g	828kcal 39.6g 26.4g 2.9g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ふゆやさいのミートソース	**豚肉**　大豆ミート 大豆粉		にんじん **ブロッコリー** トマト水煮	玉ねぎ　にんにく **白菜**　カリフラワー セロリ	レンズ豆　砂糖	オリーブ油	ワイン　塩　こしょう ケチャップ　ソース ポークブイヨン　塩		
	きびなごカリカリフライ	（きびなご）				（じゃがいも 米粉）	油			
金	やさいサラダ				**キャベツ　きゅうり** コーン	砂糖	油	塩　こしょう　酢		
	チーズ（いちごあじ）		（チーズ）		(いちご果汁 レモン果汁)					
20	むぎごはん					**米**　大麦	**ふじっぴー給食**		707kcal 27.2g 20g 1.3g	863kcal 33g 23.9g 2g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	かつおのピリからあえ	鰹　大豆粉		にら	にんにく	じゃがいも　片栗粉 砂糖	油	豆板醤　甜麺醤　醤油 ケチャップ　みりん		
	チンゲンサイサラダ			**チンゲンサイ**	**カリフラワー** コーン	砂糖	油	酢　塩　こしょう カレー粉		
月	どまんなかじる	豆腐　大豆 みそ　大豆粉		にんじん	**白菜　椎茸　レタス**			かつお節 だし昆布		
	いちご				**いちご**					
21	せわりロールパン		脱脂粉乳			**小麦粉**　砂糖	ショートニング	塩	622kcal 29.5g 26.2g 2g	783kcal 36.6g 32.2g 2.6g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	たまごツナサンドのぐ	卵　まぐろ油漬け		パセリ	玉ねぎ	砂糖	乳化ドレッシング	醤油　塩　こしょう		
	ほうれんそうのサラダ			ほうれん草	**キャベツ**　コーン	砂糖	油	塩　こしょう　酢		
火	バターとうにゅうスープ	ウインナー 豆乳　大豆粉		にんじん **チンゲンサイ**	玉ねぎ　エリンギ	じゃがいも	バター	ポークブイヨン　塩 こしょう　ワイン		
22	わかめごはん		わかめ			**米**　**三川小リクエスト献立**		塩	725kcal 25g 22.2g 1.8g	869kcal 29.4g 24.2g 2.5g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	とりのからあげ	鶏肉　大豆粉			生姜　にんにく	片栗粉	油	酒　醤油		
	ゆでブロッコリー			**ブロッコリー**				塩		
水	とんじる	**豚肉**　みそ 大豆粉		にんじん	こんにゃく　椎茸 **根深ねぎ　大根** ごぼう			かつお節　酒 だし昆布		
	レモンタルト	（卵）	（乳製品）		(レモン果汁)	(小麦粉　砂糖)	(マーガリン)			
24	ごはん					**米**			649kcal 24.6g 17.7g 1.7g	798kcal 29.8g 20.5g 2.1g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	しろみざかなのねぎダレ	ホキ　大豆粉			**根深ねぎ**　生姜 にんにく	片栗粉　砂糖	油	醤油　酢　みりん		
	だいこんのゆかりあえ			**チンゲンサイ** ゆかり粉	大根			醤油		
金	とりごぼうじる	鶏肉　豆腐		にんじん **小松菜**	ごぼう　こんにゃく 玉ねぎ			醤油　酒　塩 かつお節　だし昆布		
27	むぎごはん					**米**　大麦			653kcal 23.6g 17.6g 1.4g	784kcal 28.2g 20.6g 1.8g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	テンジャンチゲ	**豚肉**　豆腐 みそ		にんじん　にら	**白菜**　ぶなしめじ 白菜キムチ にんにく		ごま油　油	コチジャン　塩　酒 みりん　煮干し		
	こえびとごぼうのからあげ	大豆粉	エビ澱粉付き 青のり		ごぼう	**米粉**	油	塩　こしょう		
月	ナムル			**小松菜**	もやし　にんにく		ごま油	醤油		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
28	げんまいしょくパン		脱脂粉乳			**小麦粉**　玄米　砂糖	ショートニング	塩	693kcal 31.3g 33.6g 1.6g	895kcal 39.6g 41.2g 3.1g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト		にんにく　生姜			ケチャップ　ワイン カレー粉　クミン　醤油 塩　こしょう		
	キャベツとはなやさいのサラダ	大豆粉		**ブロッコリー**	**カリフラワー** **キャベツ**	砂糖	乳化ドレッシング	塩		
火	やさいスープ	ウインナー		にんじん **チンゲンサイ**	玉ねぎ　セロリ エリンギ	じゃがいも	油	醤油　ワイン　コンソメ 塩　こしょう		
	スライスチーズ(小中)		チーズ							

袋井産の食材は太字にしています。
材料の都合等により、献立が変更することがあります。
加工食品については、主な材料名のみ（　　）で表示をしてあります。
「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
給食では、キウイ、落花生、クルミ、ペカンナッツは使用しません。
魚介類・海草類には、えび・かにが混入する場合があります。
給食に関してご質問がありましたら、袋井学校給食センターまでお問い合わせください。（TEL：４９－０１０５）

「野菜を食べて健康になろう」

野菜が、小学4年生の1日の1/3の量(95g以上）使われている日に、この「野菜いっぱいマーク」がついています。

袋井市で防災用に備蓄しているアルファ化米を学校給食で提供します

備蓄した食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく方法をローリングストックといい、食品ロスの削減にもなります。

２月６日のごはんは、袋井市で備蓄しているアルファ化米を使用します。

SDGs