

令和4年度 2月分 学校給食献立表

いちき串木野市立学校給食センター

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----|--|--|---|---|--|
| 献立 | <p>学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいとわれています。ご家庭でも色々な料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。</p> <p>いつもの料理に豆をプラス!</p> <p>カレーに豆 スープに豆 サラダに豆 ハンバーグに豆</p> <p>★のついた献立は、中学校3年生のアンコール献立です。お楽しみに♡</p> | <p>1日</p> <p>④★ぶたキムチごはんの具 ⑤スティックタルト</p> <p>②麦ごはん ③中華コーンスープ</p> | <p>2日</p> <p>④★とり肉のレモンあげ ⑤ブロッコリーとコーンのソテー ⑥★レーズンクリーム</p> <p>②コッパン ③★ピリ辛フォー</p> | <p>3日</p> <p>④五目あえ ⑤節分豆</p> <p>②麦ごはん ③おでん</p> | |
| | | <p>小 664 kcal 中 778 kcal</p> <p>小 24.5 g 中 28.2 g</p> | <p>小 737 kcal 中 948 kcal</p> <p>小 30.0 g 中 38.7 g</p> | <p>小 710 kcal 中 861 kcal</p> <p>小 29.2 g 中 34.6 g</p> | |
| 献立 | <p>6日</p> <p>④きびなごのかばやき ⑤即席漬け</p> <p>②麦ごはん ③揚げとあさりのみそしる</p> | <p>7日</p> <p>④★チキンなんぼん ⑤ポイルキャベツ ⑥タルタルソース</p> <p>②バーガーパン ③★ABCスープ</p> | <p>8日</p> <p>④ひじきとナッツのサラダ</p> <p>②麦ごはん ③★チキンカレー</p> | <p>9日</p> <p>④★フルーツポンチ</p> <p>②チーズパン ③★ポークビーンズ</p> | <p>10日</p> <p>④タレつき肉だんご(2個) ⑤サワーキャベツ</p> <p>②ゆかりごはん ③みそけんちん汁</p> |
| | <p>小 600 kcal 中 730 kcal</p> <p>小 27.4 g 中 33.6 g</p> | <p>小 587 kcal 中 703 kcal</p> <p>小 30.8 g 中 35.6 g</p> | <p>小 721 kcal 中 896 kcal</p> <p>小 27.1 g 中 33.8 g</p> | <p>小 699 kcal 中 910 kcal</p> <p>小 30.9 g 中 40.6 g</p> | <p>小 695 kcal 中 823 kcal</p> <p>小 27.4 g 中 31.6 g</p> |
| 献立 | <p>13日</p> <p>④いわしのしょうが煮 ⑤なます</p> <p>②麦ごはん ③筑前煮</p> | <p>14日</p> <p>④ブロッコリーとウィナーのソテー</p> <p>②★チョコチップパン ③★五目うどん</p> | <p>15日</p> <p>④三色そぼろごはんの具</p> <p>②麦ごはん ③キムチなべ</p> | <p>16日</p> <p>④★メンチカツ ⑤ゆでキャベツ ⑥マイティソース ⑦中のみスライスチーズ</p> <p>②バーガーパン ③クラムチャウダー</p> | <p>17日</p> <p>④ぎょうさ ⑤カリフラワーのレモンあえ</p> <p>②麦ごはん ③親子どんの具</p> |
| | <p>小 710 kcal 中 859 kcal</p> <p>小 33.9 g 中 39.2 g</p> | <p>小 588 kcal 中 761 kcal</p> <p>小 24.3 g 中 30.6 g</p> | <p>小 657 kcal 中 802 kcal</p> <p>小 30.8 g 中 37.9 g</p> | <p>小 706 kcal 中 927 kcal</p> <p>小 31.4 g 中 42.1 g</p> | <p>小 646 kcal 中 767 kcal</p> <p>小 28.3 g 中 33.6 g</p> |
| 献立 | <p>20日</p> <p>④★ビビンバの具</p> <p>②麦ごはん ③中華つくねスープ</p> | <p>21日</p> <p>④ドライカレー</p> <p>②★ナン ③コーンスープ</p> | <p>22日</p> <p>④★レバーのガーリック揚げ ⑤ゆかりあえ</p> <p>②麦ごはん ③豚汁</p> | <p>23日</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">天皇誕生日</p> | |
| | <p>小 675 kcal 中 829 kcal</p> <p>小 30.2 g 中 37.0 g</p> | <p>小 616 kcal 中 789 kcal</p> <p>小 27.1 g 中 34.7 g</p> | <p>小 648 kcal 中 830 kcal</p> <p>小 27.0 g 中 32.3 g</p> | <p>小 704 kcal 中 848 kcal</p> <p>小 30.3 g 中 34.6 g</p> | |
| 献立 | <p>27日</p> <p>④★ビーンズサラダ</p> <p>②★サフランライス ③シーフードリアの具</p> | <p>28日</p> <p>④サワーポメロ ⑤肉まん又はピザまん</p> <p>②レーズンパン ③八宝菜</p> | <p>今月の行事</p> <p>節分</p> <p>2月3日</p> | | <p>2月の平均栄養量</p> <p>エネルギー 小 666Kcal 中 824Kcal</p> <p>たんぱく質 小 28.7g 中 35.0g</p> <p>脂肪 小 25.4% (エネルギーに対して) 中 24.1%</p> <p>今月の学校給食費の引き落としは2月28日(火)です。ご協力よろしくをお願いします。</p> |
| | <p>小 655 kcal 中 797 kcal</p> <p>小 25.0 g 中 29.9 g</p> | <p>小 肉まん639kcal ピザまん640kcal</p> <p>小 肉まん30.7g ピザまん30.7g</p> | <p>中 肉まん788kcal ピザまん789kcal</p> <p>中 肉まん37.2g ピザまん37.2g</p> | <p>セレクト給食の栄養価は、色ぬりの所をみてください。</p> | |

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。

令和4年度 2月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | |
|----|---|---|--|---|---|---|--|--|-------------------------|
| 献立 | <p>学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でも色々な料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。</p> <p>いつもの料理に豆をプラス!</p> <p>カレーに豆 スープに豆 サラダに豆 ハンバーグに豆</p> | | <p>1日</p> <p>④★ぶたキムチごはんの具 ⑤スティックタルト</p> <p>②麦ごはん ③中華コーンスープ</p> | <p>2日</p> <p>④★とり肉のレモンあげ ⑤ブロッコリーとコーンのソテー ⑥★レーズンクリーム</p> <p>②コッペパン ③★ピリ辛フォー</p> | <p>3日</p> <p>④五目あえ ⑤節分豆</p> <p>②麦ごはん ③おでん</p> | <p>①牛乳 ③たまご ④ぶた肉 ⑤おから</p> <p>①牛乳 ③ぶた肉 やきふた ④とり肉 ⑥ホエイパウダー 全粉粒 スキムミルク</p> <p>①牛乳③とり肉 ちくわ 昆布 つくね(とり肉 大豆) がんもどき(とうふ) ⑤大豆</p> | | | |
| | <p>主に体をつくるものになるもの</p> | | <p>③にんじん 玉ねぎ コーン きくらげ ほうれん草 ④白菜 にんじん 枝豆 にんにく しょうが ⑤こんにやく粉</p> | <p>③にんじん 玉ねぎ コーン きくらげ ほうれん草 ④白菜 にんじん 枝豆 にんにく しょうが ⑤こんにやく粉</p> | <p>③にんじん 大根 こんにやく きぬさや つくね(ごぼう にんじん 玉ねぎ れんこん) がんもどき(にんじん)④にんじん きゅうり キャベツ コーン 大根</p> | | | | |
| | <p>主に体の調子を整えるもの</p> | | <p>★のついた献立は、中学校3年生のアンコール献立です。お楽しみに♡</p> | | | | | | |
| | <p>主に熱や力になるもの</p> | | <p>②米 麦 強化米 ③油 ごま油 でんぷん ④油 ⑤さつまいも マーガリン さとう 米粉</p> | | | | | | |
| | <p>エネルギー たんぱく質</p> | | <p>小 664 kcal 中 778 kcal 小 24.5 g 中 28.2 g</p> | <p>小 737 kcal 中 948 kcal 小 30.0 g 中 38.7 g</p> | <p>小 710 kcal 中 861 kcal 小 29.2 g 中 34.6 g</p> | | | | |
| 献立 | <p>6日</p> <p>④きびなごのかばやき ⑤即席漬け</p> <p>②麦ごはん ③揚げとあさりのみそ汁</p> | <p>7日</p> <p>④★チキンなんぼん ⑤ポイルキャベツ ⑥タルタルソース</p> <p>②バーガーパン ③★ABCスープ</p> | <p>8日</p> <p>④ひじきとナッツのサラダ</p> <p>②麦ごはん ③★チキンカレー</p> | <p>9日</p> <p>④★フルーツポンチ</p> <p>②チーズパン ③★ポークビーンズ</p> | <p>10日</p> <p>④タレつき肉だんご(2個) ⑤サワーキャベツ</p> <p>②ゆかりごはん ③みそけんちん汁</p> | <p>①牛乳 ③あさり 生あげ みそ ④きびなご ⑤たれ(かつおぶし 昆布 さば)</p> <p>①牛乳 ③とり肉 ベーコン ④とり肉 ⑥大豆粉</p> <p>①牛乳 ③とり肉 大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト ④ひじき</p> <p>①牛乳 ③ぶた肉 大豆 レッドキドニー ひよこ豆 チーズ スキムミルク</p> <p>①牛乳 ③とり肉 とうふ みそ ④とり肉 ぶた肉 大豆</p> | | | |
| | <p>主に体をつくるものになるもの</p> | | <p>③にんじん 小松菜 玉ねぎ 葉ねぎ ⑤大根 にんじん きゅうり</p> | <p>③にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 ④しょうが ⑤キャベツ ⑥ピクルス 赤ピーマン こんにやく粉 玉ねぎ レモン汁</p> | <p>③にんじん 玉ねぎ グリンピース りんご にんにく ④にんじん キャベツ きゅうり コーン</p> | <p>③玉ねぎ にんじん いんげん トマト ビューレ にんにく ④みかん缶 もも缶 ゼリー(ぶどう果汁)</p> | | | |
| | <p>主に体の調子を整えるもの</p> | | <p>②米 麦 強化米 ③じゃがいも ④でんぷん さとう 油</p> | | | | | | |
| | <p>主に熱や力になるもの</p> | | <p>②米 麦 強化米 ③じゃがいも ④でんぷん さとう 油</p> | | | | | | |
| | <p>エネルギー たんぱく質</p> | | <p>小 600 kcal 中 730 kcal 小 27.4 g 中 33.6 g</p> | <p>小 587 kcal 中 703 kcal 小 30.8 g 中 35.6 g</p> | <p>小 721 kcal 中 896 kcal 小 27.1 g 中 33.8 g</p> | <p>小 699 kcal 中 910 kcal 小 30.9 g 中 40.6 g</p> | <p>小 695kcal 中 823kcal 小 27.4 g 中 31.6g</p> | | |
| 献立 | <p>13日</p> <p>④いわしのしょうがが煮 ⑤なます</p> <p>②麦ごはん ③筑前煮</p> | <p>14日</p> <p>④ブロッコリーとウィンナーのソテー</p> <p>②★チョコチップパン ③★五目うどん</p> | <p>15日</p> <p>④三色そばろごはんの具</p> <p>②麦ごはん ③キムチなべ</p> | <p>16日</p> <p>④★メンチカツ ⑤ゆでキャベツ ⑥マイティソース ⑦中のみ スライスチーズ</p> <p>②バーガーパン ③クラムチャウダー</p> | <p>17日</p> <p>④ぎょうさ ⑤カリフラワーのレモンあえ</p> <p>②麦ごはん ③親子どんの具</p> | <p>①牛乳 ③とり肉 中あげ ④いわし</p> <p>①牛乳 ③とり肉 かまぼこ わかめ 油あげ ④ウィンナー</p> <p>①牛乳 ③ぶた肉 とうふ いか 生あげ みそ ④とり肉 たまご</p> <p>①牛乳 ③とり肉 あさり 豆ペースト 牛乳 スキムミルク ④ぶた肉 ⑤とり肉 大豆 ⑦中のみチーズ</p> <p>①牛乳 ③とり肉 かまぼこ たまご ④ぶた肉</p> | | | |
| | <p>主に体をつくるものになるもの</p> | | <p>③にんじん たけのこ ごぼう こんにやく いんげん 干しいたけ ④しょうが ⑤大根 きゅうり にんじん</p> | <p>③にんじん 玉ねぎ アスパラガス ブロッコリー</p> | <p>③にんじん 白菜 もやし えのきたけ ④にんじん 枝豆 しょうが</p> | <p>③にんじん 玉ねぎ アスパラガス カリフラワー コーン ほうれん草 にんにく ④キャベツ 玉ねぎ ⑤キャベツ</p> | | | |
| | <p>主に体の調子を整えるもの</p> | | <p>②米 麦 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④さとう でんぷん ⑤さとう</p> | | | | | | |
| | <p>主に熱や力になるもの</p> | | <p>②米 麦 強化米 ③じゃがいも 油 さとう</p> | | | | | | |
| | <p>エネルギー たんぱく質</p> | | <p>小 710 kcal 中 859 kcal 小 33.9 g 中 39.2 g</p> | <p>小 588 kcal 中 761 kcal 小 24.3 g 中 30.6 g</p> | <p>小 657kcal 中 802 kcal 小 30.8 g 中 37.9 g</p> | <p>小 706 kcal 中 927kcal 小 31.4 g 中 42.1 g</p> | <p>小 646kcal 中 767 kcal 小 28.3 g 中 33.6g</p> | | |
| 献立 | <p>20日</p> <p>④★ビビンバの具</p> <p>②麦ごはん ③中華つくねスープ</p> | <p>21日</p> <p>④ドライカレー</p> <p>②★ナン ③コーンスープ</p> | <p>22日</p> <p>④★レバーのガーリック揚げ ⑤ゆかりあえ</p> <p>②麦ごはん ③豚汁</p> | <p>23日</p> <p>天皇誕生日</p> | | <p>24日</p> <p>④かつおフライ ⑤ゆでキャベツ ⑥一食しょうゆ</p> <p>②麦ごはん ③芋煮</p> | | | |
| | <p>主に体をつくるものになるもの</p> | | <p>①牛乳 ③ぶた肉 つくね(とり肉) ④牛肉 たまご</p> <p>①牛乳 ③ベーコン 豆ペースト 牛乳 スキムミルク ④ぶた肉 牛肉 レンズ豆 大豆 チーズ</p> <p>①牛乳 ③ぶた肉 生あげ みそ ④とり肝 みそ</p> | | | <p>①牛乳 ③ぶた肉 とうふ いか 生あげ みそ ④とり肉 たまご</p> | <p>①牛乳 ③とり肉 あさり 豆ペースト 牛乳 スキムミルク ④ぶた肉 ⑤とり肉 大豆 ⑦中のみチーズ</p> | <p>①牛乳 ③牛肉 中あげ ④かつお</p> | |
| | <p>主に体の調子を整えるもの</p> | | <p>③にんじん 玉ねぎ 小松菜 たけのこ 深ねぎ 干しいたけ しょうが つくね(玉ねぎ にんにく) ④にんじん ぜんまい ほうれん草 もやし にんにく</p> | | | <p>③玉ねぎ にんじん パセリ コーン ④にんじん 玉ねぎ グリンピース プルーン にんにく しょうが</p> | <p>③にんじん 大根 ごぼう こんにやく 深ねぎ しょうが ④にんにく しょうが ⑤キャベツ もやし しそ</p> | <p>③にんじん 大根 ごぼう 干しいたけ こんにやく いんげん ⑤キャベツ</p> | |
| | <p>主に熱や力になるもの</p> | | <p>②米 麦 強化米 ③春雨 油 ごま油 つくね(コーンスターチ パン粉 さとう 油 ごま油) ④ごま油 さとう</p> | | | | | | |
| | <p>エネルギー たんぱく質</p> | | <p>小 675 kcal 中 829 kcal 小 30.2 g 中 37.0 g</p> | | | <p>小 616 kcal 中 789 kcal 小 27.1 g 中 34.7 g</p> | <p>小 648 kcal 中 830 kcal 小 27.0 g 中 32.3 g</p> | <p>小 704 kcal 中 848 kcal 小 30.3 g 中 34.6 g</p> | |
| 献立 | <p>27日</p> <p>④★ビーンズサラダ</p> <p>②★サフランライス ③シーフードドライの具</p> | <p>28日</p> <p>④サワーポメロ ⑤肉まん又はピザまん</p> <p>②レーズンパン ③八宝菜</p> | <p>今月の行事</p> <p>節分</p> <p>2月3日</p> | | | <p>2月の平均栄養量</p> <p>エネルギー 小 666Kcal 中 824Kcal たんぱく質 小 28.7g 中 35.0g 脂肪 小 25.4% (エネルギーに対して) 中 24.1%</p> | | | |
| | <p>主に体をつくるものになるもの</p> | | <p>どうして節分に豆をまくの？</p> <p>五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追い払って福を呼び込んだそうです。節分の日には、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？</p> <p>セレクト給食の栄養価は、色ぬりの所をみてください。</p> | | | <p>①牛乳 ②あさりエキス ③ベーコン えび いか 豆ペースト 牛乳 スキムミルク ④ガルパン ソー マローファットビーズ レッドキドニー</p> <p>①牛乳 ③ぶた肉 うずら卵 あさり えび ⑤肉まん(ぶた肉 乳成分 ホタテエキス) ピザまん(チーズ ソーセージ 大豆)</p> <p>①牛乳 ③ぶた肉 生あげ みそ ④とり肝 みそ</p> | <p>①牛乳 ③ぶた肉 とうふ いか 生あげ みそ ④とり肉 たまご</p> | <p>①牛乳 ③ぶた肉 とうふ いか 生あげ みそ ④とり肉 たまご</p> | <p>①牛乳 ③牛肉 中あげ ④かつお</p> |
| | <p>主に体の調子を整えるもの</p> | | <p>③にんじん 玉ねぎ 小松菜 たけのこ 深ねぎ 干しいたけ しょうが つくね(玉ねぎ にんにく) ④にんじん ぜんまい ほうれん草 もやし にんにく</p> | | | <p>③にんじん 大根 ごぼう こんにやく 深ねぎ しょうが ④にんにく しょうが ⑤キャベツ もやし しそ</p> | <p>③にんじん 大根 ごぼう 干しいたけ こんにやく いんげん ⑤キャベツ</p> | | |
| | <p>主に熱や力になるもの</p> | | <p>②米 麦 強化米 さとう でんぷん ③じゃがいも 油 マーガリン ④さとう 油</p> | | | | | | |
| | <p>エネルギー たんぱく質</p> | | <p>小 655 kcal 中 797 cal 小 25.0 g 中 29.9 g</p> | <p>小 肉まん639kcal ピザまん640kcal 小 肉まん30.7g ピザまん30.7g</p> | <p>中 肉まん788kcal ピザまん789kcal 中 肉まん37.2g ピザまん37.2g</p> | <p>小 704 kcal 中 848 kcal 小 30.3 g 中 34.6 g</p> | | | |

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。