

令和6年 2月 学校給食予定献立表

青垣学校給食センター

| 日付 | 献立名 | エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) | 主な材料 | | | | | | | |
|----|---|---------------------------|------------------|-----------------------------------|------------------------------|------------------------|--|--------------------------------|----------------------------|--|
| | | | 体をつくる (赤) | | 体の調子を整える (緑) | | | | エネルギーのもとになる (黄) | |
| | | | 1群: 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 2群: 牛乳・小魚・海藻 | 3群: 緑黄色野菜 | 4群: その他の野菜・果物 | 5群: 穀類・いも類・砂糖 | 6群: 油脂 | | |
| 旬 | 1(木) ごはん 牛乳 里いものみそ汁 メバルの柚庵焼き きんぴらごぼう* | 607kcal 31.1g | 721kcal 36.7g | あぶらあげ とうふ みそ めばる とり | 牛乳 | にんじん あおねぎ さやいんげん | だいこん ゆず ごぼう こんにゃく | こめ さといも でんぶん さとう | あぶら ごま | |
| 旬 | 2(金) 節分ごはん 牛乳 のつべい汁 鰯のかば焼き 白菜のおひたし | 623kcal 28.4g | 743kcal 33.8g | だいち とり とうふ しやし かつおぶし | こんぶ 牛乳 | にんじん あおねぎ | こんにゃく だいこん ごぼう しょうが はくさい きゅうり | こめ でんぶん さとう | あぶら | |
| 旬 | 5(月) キムチごはん* 牛乳 トックスープ 白身魚のフライ* ナムル | 657kcal 25.1g | 783kcal 29.4g | ぶたにく ベーコン ほき | 牛乳 | にんじん あおねぎ チンゲンサイ | しょうが はくさい たまねぎ だいこん もやし | こめ さとう トック パンこ こむぎこ | あぶら ごまあぶら | |
| 旬 | 6(火) ごはん 牛乳 すき焼き煮 きんかん れんこんサラダ | 619kcal 22.8g | 735kcal 26.8g | ぎゅうにく やきとうふ | 牛乳 | にんじん しゅんぎく | こんにゃく たまねぎ はくさい しろねぎ きんかん れんこん キャベツ きゅうり | こめ さとう | あぶら | |
| 旬 | 7(水) 小型黒糖パン 牛乳 クイツティオのジャージャー麺* 海藻サラダ* | 608kcal 24.4g | 739kcal 29.2g | ぶたにく ツナ(まぐろ) | 牛乳 わかめ くきわかめ あかつのまた | にんじん チンゲンサイ | しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり | ことうパン さとう クイツティオ | あぶら | |
| 旬 | 8(木) ごはん 牛乳 かきたま汁 鯖のしょうが焼き* 卵の花 | 688kcal 32.7g | 817kcal 38.8g | かまぼこ とうふ たまご さば とり | 牛乳 | にんじん みつば あおねぎ | たまねぎ えのきたけ しょうが こんにゃく ごぼう | こめ でんぶん さとう | あぶら | |
| 旬 | 9(金) かつカレー (ごはん 米粉の冬野菜カレー 米粉のささみかけ) 牛乳 コールスローサラダ | 662kcal 23.1g | 807kcal 28.6g | ぶたにく とり | 牛乳 | にんじん | しょうが にんにく たまねぎ だいこん れんこん カリフラワー キャベツ きゅうり コーン | こめ さとう じゃがいも こめこ | あぶら | |
| 旬 | 13(火) ごはん 牛乳 おでん 手作りひじきふりかけ ほうれん草とツナの和え物 | 605kcal 28.8g | 721kcal 34.3g | とり | 牛乳 こんぶ ひじき | にんじん ほうれん草 | こんにゃく だいこん キャベツ | こめ じゃがいも さとう | ごま | |
| 旬 | 14(水) ココア揚げパン* 牛乳 白菜のスープ煮 ごぼうサラダ マヨネーズ風ドレッシング | 611kcal 25.0g | 738kcal 30.0g | とり | 牛乳 | にんじん ブロッコリー | はくさい たまねぎ ぶなしめじ ごぼう きゅうり コーン | こつパン ココア さとう | あぶら ごま ノイック マヨネーズ | |
| 旬 | 15(木) ごはん 牛乳 冬野菜のぼかぼかスープ 豚肉と厚揚げの香味炒め ゆかり和え | 588kcal 23.4g | 700kcal 27.6g | ベーコン ぶたにく あつあげ | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ あかじそ | キャベツ だいこん しょうが にんにく たまねぎ もやし はくさい きゅうり | こめ はるさめ でんぶん | あぶら ごまあぶら | |
| 旬 | 16(金) ごはん 牛乳 大根のみそ汁 丹波黒大豆のかき揚げ ゆばサラダ 味付けのり | 637kcal 22.6g | 761kcal 26.5g | あぶらあげ みそ ちくわ くらだいず ゆば チキンハム | 牛乳 わかめ のり | にんじん | だいこん たまねぎ もやし れんこん きゅうり キャベツ | こめ こめこ でんぶん さとう | あぶら | |
| 旬 | 19(月) ごはん 牛乳 かす汁 ほっけの照り焼き ならえ | 614kcal 29.8g | 730kcal 35.1g | ぶたにく とうふ みそ ほっけ あぶらあげ | 牛乳 | にんじん | ごぼう たまねぎ しろねぎ ほししいたけ こんにゃく だいこん れんこん | こめ さけかす さとう でんぶん | ごま ごまあぶら | |
| 旬 | 20(火) ごはん 牛乳 鶏肉と大根の五目煮 わかさぎのから揚げ 千草和え | 627kcal 29.3g | 749kcal 35.0g | とり さかなずりみ あぶらあげ | 牛乳 わかさぎ | にんじん さやいんげん こまつな | しょうが こんにゃく だいこん ごぼう もやし | こめ じゃがいも さとう でんぶん | あぶら | |
| 旬 | 21(水) コッパン 牛乳 鶏野菜スープ ピーナナポリタン 果物 (りんご) 黒豆きなこクリーム | 609kcal 21.5g | 715kcal 25.5g | とり ベーコン | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ ピーマン | はくさい たまねぎ りんご | コッパン じゃがいも ピーナ さとう | あぶら くろまめきなこ クリーム | |
| 旬 | 22(木) チュモツパごはん (ごはん チュモツパの具 韓国のり) 牛乳 わかめスープ ヤンニョムチキン* | 660kcal 29.1g | 789kcal 34.6g | とうふ とり みそ ツナ(まぐろ) | 牛乳 わかめ のり | にんじん | たまねぎ もやし しょうが にんにく しろねぎ キャベツ コーン たくあん | こめ でんぶん さとう | あぶら ごま ごまあぶら | |
| 旬 | 26(月) ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 鶏肉のカレー炒め ごまドレサラダ | 603kcal 27.1g | 719kcal 32.2g | とうふ あぶらあげ みそ とり | 牛乳 | にんじん こまつな | たまねぎ だいこん ししいたけ にんにく えだまめ はくさい きゅうり | こめ じゃがいも さとう | あぶら ごま | |
| 旬 | 27(火) わかめごはん 牛乳 もずく汁 しゃきしゃき焼きそば サーターアUNDERギー | 655kcal 25.0g | 756kcal 29.1g | とうふ ぶたにく かつおぶし | わかめ 牛乳 もずく あおさこ | にんじん チンゲンサイ | はくさい えのきたけ きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ | こめ サーターアUNDERギー | あぶら | |
| 旬 | 28(水) こめこ 米粉パン 牛乳 豆乳コーンスープ 焼きハンバーグ 春雨サラダ | 647kcal 26.5g | 786kcal 31.4g | ぶたにく とうふ とり | 牛乳 | にんじん パセリ | たまねぎ コーン キャベツ きゅうり | こめこパン じゃがいも こめこ さとう はるさめ | あぶら ごまあぶら | |
| 旬 | 29(木) ごはん 牛乳 みぞれ汁 アカエイのごまみそがらめ かつお和え | 609kcal 27.8g | 726kcal 33.0g | とうふ かまぼこ えい みそ かつおぶし | 牛乳 | にんじん こまつな | だいこん しょうが キャベツ きゅうり | こめ でんぶん さとう こむぎこ こめこ | あぶら ごま | |

学校給食摂取基準

650 830
21~33 27~42

* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

今月の地場野菜

☆「JA丹波ひかみ青垣営農経済センター」「かどの郷」「とれとれ市連絡会」「東兵庫魚菜出荷組合」のみなさんに
ご協力いただき、丹波市産の「地場野菜」を使用予定です。

大根 白菜 黒大豆 にんじん 白ねぎ 青ねぎ ほうれん草

★1・16・19・22・26・29日には、
丹波市の大路中山間特産加工部の方々が
作られたみそ(大路みそ)を使用予定です。

献立表の*マークは、中学校3年生の
みなさんからのリクエストメニューです。