

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 鱈のかば焼き 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 干草和え	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。