

令和6年 2月 学校給食予定献立表

丹波市立柏原・氷上学校給食センター

日付	献立名	スプーンが 必要な日を チェック!	エネルギー (kcal)		主な材料					
			たんぱく質(g)		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)	
			小学校 中学生	中学校	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
1(木)	せつぶん 節分ごはん 牛乳 のつぺい汁 いわし かば焼き かつお和え	まめまめ 旬(里芋)	631kcal 28.7g	754kcal 34.2g	だいち とりくにとうふ いわし かつおぶし	こんぶ 牛乳	にんじん あおねぎ	こんにやく ごぼう しょうが キャベツ きゅうり	こめ さといも でんぶん さとう	あぶら
旬の味 (りんご)	2(金)	こがたことう 小型黒糖パン 牛乳 クイツティオのジャージャー麺★ ごまドレサダ 果物(りんご)★	643kcal 23.4g	771kcal 28.0g	ぶたにく	牛乳	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 はくさい きゅうり コーン りんご	ことうパン さとう クイツティオ	あぶら ごま
かむかむ こつこつ	5(月)	ぎゅうにゅう とりくに だいこん ごもくに 旬(わかさぎ 大根) ごはん 牛乳 鶏肉と大根の五目煮 わかさぎのから揚げ ゆかり和え 味付けのり	605kcal 28.7g	721kcal 34.0g	とりくに さかなすりみ	牛乳 わかさぎ のり	にんじん さやいんげん こまつな あかじそ	しょうが にんにく だいこん ごぼう キャベツ	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら
お誕生日	6(火)	ぎゅうにゅう じり 沖縄の味 わかめごはん 牛乳 もずく汁 しゃきしやしき焼きそば 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	牛乳 わかめ 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 たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ	こめ サーターアUNDERギー	あぶら
かむかむ	7(水)	ぎゅうにゅう さといも じり 旬(里芋) ごはん 牛乳 里芋のみそ汁 メバルの柚庵焼き 金平ごぼう★	611kcal 31.4g	726kcal 37.1g	あぶらあげ とうふ みそ めばる とりくに	牛乳	にんじん あおねぎ さやいんげん	たまねぎ ゆず ごぼう こんにやく	こめ さといも でんぶん さとう	あぶら ごま
受験応援	8(木)	こめこ 旬(れんこん カリフラワー 大根 人参) カツカレー (米粉のささみカツ) ぎゅうにゅう コールスローサダ	662kcal 23.1g	807kcal 28.6g	ぶたにく とりくに	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
バレンタイン (2/14)	9(金)	あ ぎゅうにゅう はくさい に 旬(白菜) ココア揚げパン★ 牛乳 白菜のスープ煮 はるさめ 春雨サダ★	601kcal 24.5g	733kcal 29.5g	とりくに とうふ チキンハム	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	コッペパン ココア さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら
旬の味 (れんこん)	13(火)	ぎゅうにゅう とりやさい ごはん 牛乳 鶏野菜スープ 焼きハンバーグ れんこんサダ	600kcal 25.0g	710kcal 29.2g	とりくに	牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら
世界の味 (韓国)	14(水)	ぐ かんこく チュモツパ (ごはん・チュモツパの具・韓国のも) ぎゅうにゅう わかめスープ ヤンニョムチキン★	659kcal 29.1g	788kcal 34.6g	とうふ とりくに 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
旬の味 (大根)	15(木)	ぎゅうにゅう おでん てづく 手作りひじきふりかけ ゆばサダ	608kcal 27.9g	725kcal 33.2g	とりくに あつあげ さかなすりみ かつおぶし ゆば チキンハム	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん	こんにやく だいこん きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら
16(金)	ぎゅうにゅう とうにゅう コッペパン 牛乳 豆乳コーンスープ くろまめ ビーフナポリタン 黒豆きなこクリーム	630kcal 22.8g	752kcal 27.2g	ぶたにく とうにゅう チキンウインナー	牛乳	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ コーン	コッペパン こめこ じゃがいも ビーフン さとう	あぶら くろまめきなこ クリーム	
食育の日	19(月)	ぎゅうにゅう こまつな じり 旬(小松菜) ごはん 牛乳 小松菜のみそ汁 さば や はな 鯖のしょうが焼き★ 卵の花★	680kcal 30.6g	808kcal 36.2g	あつあげ みそ さば とりくに おから	牛乳	にんじん こまつな あおねぎ	たまねぎ もやし しいたけ しょうが にんにく ごぼう	こめ でんぶん さとう	あぶら
丹波の味 丹波黒大豆	20(火)	ぎゅうにゅう トックスープ たんぼくろだいち あ 丹波黒大豆のかき揚げ ナムル	655kcal 22.2g	784kcal 26.0g	ぶたにく ベーコン ちくわ くるだいち	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	しょうが ごぼう はくさい たまねぎ だいこん れんこん もやし	こめ さとう トック こめこ でんぶん	あぶら ごまあぶら
旬の味 (人参)	21(水)	ぎゅうにゅう ふゆやさい 旬(白菜 大根) ごはん 牛乳 冬野菜のぼかほかスープ ぶたにく あつあ こうみいた かいそう 豚肉と厚揚げの香味炒め 海藻サダ★	618kcal 24.3g	738kcal 28.7g	ベーコン ぶたにく あつあげ ツナ(まぐろ)	牛乳 わかめ くわかめ あかつのまた	にんじん チンゲンサイ にら	はくさい だいこん しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ はるさめ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら
旬の味 (白菜 大根)	22(木)	ぎゅうにゅう じり ごはん 牛乳 みぞれ汁 はくさい アカエイのごまみそがらめ 白菜のおひたし	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 あおねぎ	だいこん えのきたけ しょうが はくさい 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
丹波の味 (酒かす)	26(月)	ぎゅうにゅう じり 徳島の味(ならえ) ごはん 牛乳 かす汁 て や ほっけの照り焼き ならえ	613kcal 29.8g	728kcal 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 こまつな	ごぼう たまねぎ ほししいたけ こんにやく 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
27(火)	ぎゅうにゅう じり ごはん 牛乳 かきたま汁 とりくに いた わふう 鶏肉のカレー炒め 和風ごぼうサダ	602kcal 27.5g	718kcal 32.7g	かまぼこ とうふ たまご とりくに かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん あおねぎ	はくさい えのきたけ にんにく たまねぎ えだまめ ごぼう	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま マヨネーズ	
旬の味 (ほうれん草)	28(水)	ぎゅうにゅう だいこん じり 旬(大根) ごはん 牛乳 大根のみそ汁 しろみさかな さんしよく 白身魚のフライ★ 三色おひたし	602kcal 22.5g	713kcal 26.1g	みそ ほき	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	だいこん たまねぎ もやし キャベツ コーン	こめ じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら
旬の味 きんかん	29(木)	ぎゅうにゅう や に ごはん 牛乳 すき焼き煮 ちぐさあ くだもの 干草和え 果物(きんかん)	617kcal 23.8g	733kcal 28.1g	ぎゅうにく やきどうふ あぶらあげ	牛乳	にんじん しゅんぎく こまつな	こんにやく たまねぎ はくさい しろねぎ きんかん もやし	こめ さとう	あぶら

学校給食摂取基準

650
21~33

830
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。

* 給食で使用するマヨネーズ・カレールウは特定原材料を含んでおりません。

(特定原材料: 乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)

～ 節分 ～

節分とは「季節を分ける」という意味で、本来は立春・立夏・立秋・立冬の前日のことです。特に、立春(2月4日)が1年のはじめと考えられることから、しだいに節分といえ、春の節分となりました。節分には、豆をまき、悪い鬼(病気や災い)を退治します。また、今ではあまり見られませんが、鰯のにおいや柊のとげで鬼を追い払う習慣もあるようです。

中学3年生のみなさんからのリクエスト献立には、★マークをつけています!

今月の地場野菜

丹波黒大豆 大根 にんじん 白菜

青ねぎ 白ねぎ ほうれん草 キャベツ