

# 令和4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	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 中学年	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	
旬: 白菜	1(火)	キムチごはん 牛乳 トックスープ 焼きぎょうざ ナムル	614kcal 22.3g	751kcal 26.8g	ぶたにく ベーコン	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 たけのこ もやし キャベツ	こめ さとう トック こむぎこ	あぶら
節分	2(水)	ごはん 牛乳 八宝菜 焼きウインナー 春雨サラダ	624kcal 25.9g	770kcal 33.1g	ぶたにく うずらたまご チキンウインナー	牛乳	にんじん にら	たまねぎ ほししいたけ はくさい キャベツ きゅうり コーン	こめ でんぶん はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら
カムカム	3(木)	だいず 大豆ごはん 牛乳 里芋のみそ汁 いわし 鰯のかば焼き 小松菜のおひたし	676kcal 29.3g	810kcal 35.0g	だいず あぶらあげ とうふ みそ いわし	こんぶ 牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	だいこん しょうが もやし	こめ さといも でんぶん さとう	あぶら
受験応援	4(金)	こがたことう 小型黒糖パン 牛乳 焼きそば ごぼうサラダ 果物 (りんご)	702kcal 26.6g	846kcal 32.0g	ぶたにく ちくわ かつおぶし チキンハム ツナ	牛乳 あおさ	にんじん あおねぎ	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう きゅうり りんご	ことうパン さとう やしそばめん	あぶら マヨネーズ
旬: きんかん	7(月)	どん や あなご ぎょうにゅう あなご丼 (焼き穴子) 牛乳 かきたま汁 切り干し大根の煮物	706kcal 29.5g	832kcal 35.1g	あなご とりにく とうふ たまご あぶらあげ	牛乳	にんじん みつば さやいんげん	たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん	こめ さとう	あぶら
食育の日	8(火)	ごはん 牛乳 すき焼き煮 めざしの素焼き ゆばのおえ物	645kcal 32.0g	799kcal 43.4g	ぎょうにゅう やきとうふ ゆば チキンハム	牛乳 いわし	にんじん しゅんぎく チンゲンサイ	こんにやく たまねぎ はくさい しろねぎ もやし	こめ さとう	あぶら
旬: きんかん	9(水)	カツカレー (麦ごはん・米粉のささみカツ) 牛乳 ひじきサラダ	660kcal 23.5g	808kcal 29.4g	ぶたにく とりにく	牛乳 ひじき チーズ	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう こめこ	あぶら
旬: きんかん	10(木)	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 鯖のねぎソース 卵の花	686kcal 29.4g	816kcal 34.6g	あぶらあげ みそ さば とりにく おから	牛乳 わかめ	にんじん あおねぎ	だいこん もやし しろねぎ しょうがこんにやく ごぼう	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら
旬: きんかん	14(月)	ビビンバ (肉・ナムル) 牛乳 春雨スープ	717kcal 26.0g	835kcal 30.6g	ベーコン ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ はくさい にんにく しょうが ごぼう ほししいたけ もやし	こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
旬: きんかん	15(火)	ごはん 牛乳 豚汁 照り焼きハンバーグ 千草和え	650kcal 27.3g	789kcal 33.0g	ぶたにく みそ とうふ とりにく あぶらあげ	牛乳	あおねぎ こまつな にんじん	こんにやく だいこん ぶなしめじ もやし キャベツ たまねぎ	こめ さといも さとう でんぶん	
旬: きんかん	16(水)	ガーリックライス 牛乳 白菜のクリーム煮 きき 蕎麦わかめサラダ 果物 (きんかん)	607kcal 24.3g	720kcal 28.6g	ベーコン とりにく ツナ	牛乳 チーズ ききわかめ	にんじん	にんにく たまねぎ コーン はくさい ぶなしめじ キャベツ きゅうり きんかん	こめ じゃがいも こめこ さとう	あぶら
旬: きんかん	17(木)	ごはん 牛乳 沢煮わん 鮭の塩焼き れんこんの金平	602kcal 33.0g	715kcal 39.0g	ぶたにく とうふ さけ ちくわ	牛乳	にんじん あおねぎ さやいんげん	ごぼう はくさい れんこん こんにやく	こめ さとう	ごまあぶら ごま
旬: きんかん	18(金)	ココア揚げパン 牛乳 鶏団子スープ ブロッコリーサラダ	612kcal 23.0g	746kcal 27.6g	とりつくね ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ ブロッコリー	たまねぎ ぶなしめじ もやし キャベツ	ココアパン ココア さとう	あぶら
旬: きんかん	21(月)	ごはん 牛乳 かす汁 ガーリックチキン れんこんサラダ	638kcal 32.1g	763kcal 38.4g	あぶらあげ とうふ みそ とりにく ツナ	牛乳	にんじん あおねぎ	だいこん たまねぎ にんにく しょうが しろねぎ れんこん きゅうり コーン	こめ さけかす さとう	マヨネーズ
旬: きんかん	22(火)	ごはん 牛乳 黒豆の炒り鶏 わかさぎのから揚げ かつお和え 味付けのり	637kcal 30.2g	761kcal 36.0g	くろだいず とりにく さかなすりみ かつおぶし	牛乳 わかさぎ のり	にんじん さやいんげん こまつな	こんにやく ごぼう れんこん だいこん キャベツ	こめ さとう でんぶん	あぶら
旬: きんかん	24(木)	チキンライス 牛乳 オニオンスープ プレーンオムレツ コールスローサラダ 米粉のメープルマフィン	639kcal 23.9g	745kcal 27.9g	とりにく ベーコン たまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう メープルマフィン	あぶら
旬: きんかん	25(金)	あんぱん (丸パン・あんこ) 牛乳 キャベツのスープ煮 ホキの米粉フライ	694kcal 27.1g	844kcal 32.5g	チキンウインナー ほき	牛乳	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ だいこん キャベツ コーン	まるパン あずき こめこ でんぶん さとう	あぶら
旬: きんかん	28(月)	ゆばごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 かぼちゃ 南瓜コロッケ ほうれん草のごま和え	612kcal 23.8g	726kcal 27.9g	とりにく ゆば かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれん草 かぼちゃ	ほししいたけ たまねぎ キャベツ	こめ さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごま

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)

## 今月の地場野菜

にんじん 里いも 青ねぎ 白ねぎ 白菜 黒大豆 大納言小豆 キャベツ 小松菜 大根 ほうれん草

3学期の献立には、中学校3年生を対象にした「卒業までにもう一度食べたいメニュー」のアンケートでリクエストが多かったメニューを取り入れています。  
今月は、キムチごはん・焼きそば・穴子丼・カツカレー・ビビンバ・ココア揚げパン・南瓜コロッケなどです。