

令和4年 2月 学校給食予定献立表

丹波市立春日学校給食センター

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	
1(火)	こめこ 米粉パン 牛乳 白菜のクリーム煮 き 茎わかめサラダ りんご	609kcal 24.5g	733kcal 29.3g	ぶたにく ツナ	牛乳 チーズ きわかめ	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 りんご	こめこパン さとう じゃがいも こめこ	あぶら
2(水)	キムチごはん 牛乳 トックスープ や しょう こ ちゅうこ 焼ききょうざ (小2個:中3個) ナムル	613kcal 22.3g	750kcal 26.8g	ぶたにく ベーコン とり	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 こむぎこ トック(もち)	あぶら
3(木)	だいず 大豆ごはん 牛乳 里いものみそ汁 いわし や こまつな 鰯のかば焼き 小松菜のおひたし	680kcal 30.1g	815kcal 35.9g	だいず あぶらあげ とうふ みそ いわし かつおぶし	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 キャベツ	こめ さといも でんぶん さとう	あぶら
4(金)	ごはん 牛乳 八宝菜 や しょう ぼん ちゅう ぼん 焼きウインナー (小1本:中2本) 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
7(月)	ごはん 牛乳 すき焼き煮 す や しょう び ちゅう び めざしの素焼き (小1尾:中2尾) れんこんサラダ	668kcal 31.0g	826kcal 42.1g	ぎゅうにく やきとうふ ツナ	牛乳 めざし(いわし)	にんじん しゅんぎく	こんにやく たまねぎ はくさい しろねぎ れんこん きゅうり コーン	こめ さとう	あぶら マヨネーズ
8(火)	あ ココア揚げパン 牛乳 とりだんご 鶏団子スープ ブロッコリーサラダ	602kcal 22.7g	734kcal 27.3g	とりつくね チキンハム	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	コッパパン ココア さとう	あぶら
9(水)	ごはん 牛乳 大根のみそ汁 さば う はな 鯖のねぎソース 卵の花	690kcal 30.1g	820kcal 35.5g	あぶらあげ みそ さば とり	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
10(木)	ゆばごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 かぼちゃコロツケ ほうれん草のごま和え	612kcal 23.8g	727kcal 28.0g	とりにく ゆば かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん あおねぎ ほうれんそう 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 じゃがいも	あぶら ごま
14(月)	チキンライス 牛乳 オニオンスープ プレーンオムレツ こめこ 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
15(火)	あんパン (丸パン・あんこ) 牛乳 に こめこ 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 ホキ	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 さとう でんぶん こめこパンこ	あぶら
16(水)	ごはん 牛乳 かす汁 ガーリックチキン かつお和え	606kcal 32.7g	723kcal 39.2g	あぶらあげ とうふ みそ とり	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	だいこん にんにく もやし	こめ さといも さけかす さとう	
17(木)	ごはん 牛乳 さわにわん さけ しおや 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら	601kcal 33.2g	714kcal 39.2g	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
18(金)	こめこ 米粉のカツカレー (玄米ごはん・米粉のささみカツ) ぎゅうにく 牛乳 ひじきサラダ	662kcal 23.5g	810kcal 29.4g	ぶたにく とり	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 げんまい じゃがいも さとう こめこパンこ	あぶら
21(月)	あなごどん 牛乳 かきたま汁 き ぼ だいこん にも 切り干し大根の煮物	653kcal 30.6g	781kcal 36.5g	あなご とり 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
22(火)	こがたことう 小型黒糖パン 牛乳 焼きそば ごぼうサラダ きんかん	671kcal 26.0g	813kcal 31.2g	ぶたにく ちくわ かつおぶし 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 コーン きんかん	ことうパン さとう やきそばめん	あぶら マヨネーズ
24(木)	ごはん 牛乳 黒豆の炒り鶏 わかさぎ あ 公魚のから揚げ ゆばの和え物 味付けのり	653kcal 32.1g	781kcal 38.3g	くらだいず とり さかなずりみ ゆば チキンハム	牛乳 わかさぎ のり	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	こんにやく ごぼう れんこん だいこん もやし	こめ さとう でんぶん	あぶら
25(金)	ごはん 牛乳 豚汁 て や ちぐさあ 照り焼きハンバーグ 千草和え	629kcal 26.1g	746kcal 30.7g	ぶたにく みそ とうふ とり	牛乳	あおねぎ ほうれんそう 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	
28(月)	ビビンバ (肉・ナムル) 牛乳 はるさめ 春雨スープ	614kcal 25.2g	733kcal 29.8g	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

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。

* 生産者のお名前を教室掲示「ランチタイム」にてお知らせします。

今月の地場野菜

にんじん 里いも 白ねぎ ほうれん草 小松菜

にんにく 青ねぎ 大豆 黒大豆 丹波大納言小豆

一 節分 一 ☆2月3日は節分です

節分は、立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。本来は、立夏や立秋、立冬の前日も節分といわれていました。節分には、「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまき、悪い鬼(病気や災い)を退治します。豆まきが終わったら、自分の年に一つ加えた数だけ豆を食べて1年の無病息災を祈りましょう。

クイズの答え

7種類: いわし 鯖・めざし・さば 鯖・ホキ・さけ あなご わかさぎ いわし
公魚 (鰯の目に棒をさしたものをめざしと言います)