

# 2023ねん 2がつ きゅうしょくこんだてひょう

いかに給食センター元気



月	火	水	木	金												
ひつけ	しょうぎ	1	2	3 節分献立												
その日のメニュー (もりつけ図)	みどり おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン	みどり 牛乳 マカロニグラタン	みどり 牛乳 和風サラダ	みどり 牛乳 春菊と白菜のおかか和え												
エネルギー たんぱく質 しじょう kcal ㎎ ㎎	エネルギー たんぱく質 しじょう kcal ㎎ ㎎	エネルギー たんぱく質 しじょう kcal ㎎ ㎎	エネルギー たんぱく質 しじょう kcal ㎎ ㎎	エネルギー たんぱく質 しじょう kcal ㎎ ㎎												
あか 血や肉、骨になる食品	あか おおきなおさら ・パン ・カレーライス、 チャーハン	あか ぎゅうにゅう とりにく チーズ	あか ちくわのお好み焼き (2こ)	あか ぎゅうにゅう いわし だいず かつおぶし ぶたにく												
き 熱や力のもとになる食品	き ちいさなおわん ・みそ汁、スープ ・にもの、サラダ	き こくとうパン あぶら マカロニ バター こめこ パンこ さとう	き 白ごはん 白菜のみそ汁	き ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく												
みどり からだの調子をとのえる食品	みどり ちいさなおさら ・フライ、からあげ、 やきそば ・あえもの、サラダ、 くだもの	みどり にんじん たまねぎ しめじ コーン キャベツ きゅうり	みどり 白ごはん けんちん汁	みどり しょうが はくさい しめじ こぼろ にんじん だいこん ねぎ												
6 ◎いかにスマイル給食◎	7	8	9 ★にしつけ★	10												
牛乳 であちようかん	牛乳 ツナサラダ	牛乳 マセドアンサラダ	牛乳 赤え野菜 オーロソース	牛乳 いちご (2こ)												
伊賀肉ごぼろごはん 卵スープ	麦ごはん 肉じゃがのうま煮	コッパン ポークビーンズ	★メルルーサのフライ★	カレーピラフ ポテトスープ												
エネルギー たんぱく質 しじょう 552 kcal 21.9 ㎎ 14.4 ㎎	エネルギー たんぱく質 しじょう 618 kcal 20.8 ㎎ 16.4 ㎎	エネルギー たんぱく質 しじょう 609 kcal 27.6 ㎎ 22.8 ㎎	エネルギー たんぱく質 しじょう 639 kcal 25.7 ㎎ 22.1 ㎎	エネルギー たんぱく質 しじょう 558 kcal 18.6 ㎎ 14.7 ㎎												
あか ぎゅうにゅう きゅうにく けいらん こしあん こなかんでん	あか ぎゅうにゅう きゅうにく ツナ ごんぶ	あか ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	あか ぎゅうにゅう メルルーサ あぶらあげ とうふ	あか ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく												
き こめ むぎ あぶら さとう でんぶ	き こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにやく さとう	き コッパン あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう	き こめ こむぎ でんぶ あぶら パんこ さとう ノンエッグマヨネーズ こんにやく こまあぶら	き こめ むぎ あぶら じゃがいも												
みどり しょうが なましいたけ こぼろ にんじん たまねぎ はくさい ねぎ	みどり ほししいたけ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	みどり にんじん にんにく にんじん たまねぎ トマトみずき きゅうり	みどり キャベツ こぼろ にんじん だいこん ねぎ	みどり たまねぎ にんじん ヒーマン マッシュルーム パセリ いちご												
13	14	15 バレンタイン献立♡	16	17 ◎いかにスマイル給食◎												
牛乳 ほうれんそうの磯辺和え	牛乳 (肉 ナムル みそ)	牛乳 パンネのミートソース	牛乳 白菜とほうれんそうの和えもの	牛乳 いちご (2こ)												
鯖のごま焼き	ピビンバの具	★ミニココア揚げパン★ はるみ	手巻きのり 納豆みそ	ぎざみのり ごま酢和え												
麦ごはん 切干大根のきめ煮	麦ごはん もずくスープ	★ミニココア揚げパン★ はるみ	白ごはん 一口おでん	麦ごはん 伊賀豚肉の卵とじ												
エネルギー たんぱく質 しじょう 588 kcal 23.6 ㎎ 16.1 ㎎	エネルギー たんぱく質 しじょう 605 kcal 23.9 ㎎ 18.1 ㎎	エネルギー たんぱく質 しじょう 660 kcal 26.2 ㎎ 23.0 ㎎	エネルギー たんぱく質 しじょう 624 kcal 26.3 ㎎ 21.0 ㎎	エネルギー たんぱく質 しじょう 623 kcal 26.0 ㎎ 17.6 ㎎												
あか ぎゅうにゅう さば のり あぶらあげ	あか ぎゅうにゅう きゅうにく とうふ もずく みそ	あか ぎゅうにゅう きゅうにく	あか ぎゅうにゅう きゅうにく なつとう みそ のり あぶらあげ うすらたまご	あか ぎゅうにゅう ぶたにく けいらん のり												
き こめ むぎ こま あぶら こんにやく さとう	き こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら こま	き コッパン あぶら さとう こむぎ パン	き こめ あぶら さとう こんにやく	き こめ むぎ あぶら こんにやく さとう でんぶ こま												
みどり ほうれんそう キャベツ きりほしだいこん にんじん	みどり ゆんく なましいたけ にんじん ほうれんそう もやし しょうが たまねぎ ねぎ	みどり セロリ にんにく にんじん たまねぎ トマトみずき はるみ	みどり はくさい ほうれんそう だいこん	みどり にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ もやし いちご												
★あやましくみ	21 忍者の日献立	22	23 天皇誕生日	24												
牛乳 中華コーンサラダ	牛乳 うすらがくれの葱揚げ	牛乳 ベーコンポテト	★給食リクエスト★	牛乳 小松菜のごま和え												
麦ごはん ★マーボー豆腐★	忍者黒米ごはん きつねがくれのスープ	鱈の菜の花オイル焼き	6年生を対象に給食リクエストア ンケートを実施しました。11月から 3月まで、リクエストにお応えした献 立を実施していきます！ リクエストメニューには、「★」がつい ていて、学校もその日の欄に書い てあります。	鯖のたつた揚げ												
エネルギー たんぱく質 しじょう 612 kcal 24.8 ㎎ 18.0 ㎎	エネルギー たんぱく質 しじょう 634 kcal 23.4 ㎎ 18.7 ㎎	エネルギー たんぱく質 しじょう 605 kcal 30.2 ㎎ 23.3 ㎎	2/15 あげパン ★リクエスト第1位★ ★うえのきた・ふちゅう・なかせ・いほこ かんべ・せいひわがし・せいかにし・みわ つげ・にしつけ・みずの・あやましくみ★	エネルギー たんぱく質 しじょう 637 kcal 26.0 ㎎ 20.5 ㎎												
あか ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	あか ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ ひじき うすらたまご ぶたにく	あか ぎゅうにゅう あじ ベーコン とりにく		あか ぎゅうにゅう さわら きゅうにく												
き こめ むぎ ラード さとう でんぶ こまあぶら	き こめ くらまい パんこ きょうざのかわ あぶら でんぶ こまあぶら	き ミルクパン ノンエッグマヨネーズ パンこ あぶら なほなあぶら じゃがいも		き こめ むぎ でんぶ あぶら こま こんにやく さとう こまあぶら												
みどり にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん コーン	みどり しょうが たまねぎ にんじん なましいたけ チンゲンサイ	みどり たまねぎ にんじん キャベツ		みどり しょうが こまたま キャベツ れんこん にんじん												
27 ★なかせ★	28 ★あやましくみ	こんな食をしていませんか？														
牛乳 赤え野菜 ソース	牛乳 なばなのごま和え	ひとり食べる「孤食」のほか、さまざまな「食」が問題となってい ます。栄養バランスのかたよりの食事のマナーが身につけにくいなど、食 に関する問題点を増加させる要因となります。														
★いかにレモンソースかけ★	★豚肉の生姜焼き★	<table border="1"> <tr> <td>個食</td> <td>子食</td> <td>固食</td> </tr> <tr> <td>同じ食卓で食べる 物がそれぞれ違うこと</td> <td>子ども だけで 食べること</td> <td>同じ物ばかり食べる こと</td> </tr> <tr> <td>小食</td> <td>濃食</td> <td>粉食</td> </tr> <tr> <td>必要以上に食事を 制限すること</td> <td>濃い味つけの物 ばかり食べる こと</td> <td>パンや麺類など、 粉から作られた物 ばかり食べる こと</td> </tr> </table>			個食	子食	固食	同じ食卓で食べる 物がそれぞれ違うこと	子ども だけで 食べること	同じ物ばかり食べる こと	小食	濃食	粉食	必要以上に食事を 制限すること	濃い味つけの物 ばかり食べる こと	パンや麺類など、 粉から作られた物 ばかり食べる こと
個食	子食	固食														
同じ食卓で食べる 物がそれぞれ違うこと	子ども だけで 食べること	同じ物ばかり食べる こと														
小食	濃食	粉食														
必要以上に食事を 制限すること	濃い味つけの物 ばかり食べる こと	パンや麺類など、 粉から作られた物 ばかり食べる こと														
エネルギー たんぱく質 しじょう 567 kcal 23.2 ㎎ 13.9 ㎎	エネルギー たんぱく質 しじょう 671 kcal 30.3 ㎎ 21.8 ㎎	<p>「共食」は家族やと もだち、地域のみな と一緒に料理や食 事をする事です。 共食をすることは、 「規則正しい食生活」 「健康な食生活」「よ い生活リズム」「健康 への意識の向上」と関 係しているといわれて います。 みんなでたのしく食事 をしましょう。</p>														
あか ぎゅうにゅう いちご あぶらあげ	あか ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ごんぶ															
き こめ むぎ でんぶ あぶら さとう さといも こんにやく	き こめ むぎ こま さとう あぶら こんにやく															
みどり キャベツ レモン にんじん だいこん	みどり しょうが なばな はくさい ほししいたけ こぼろ にんじん															

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。