

令和6年度



2月 学校給食献立予定表



廿日市市立大野学校給食センター

日・曜	こ ん だ て め い	お も な ざ い り ょ う			食塩相当量 (グラム) 目標量 (小) 2.0g未満 (中) 2.5g未満	野菜の量 (グラム) 目標量 (小) 100g (中) 120g
		黄(き) ねつや力のもとになる	赤(あか) からだをつくる	緑(みどり) からだの調子をととのえる		
3・月	ごはん 牛乳 いわしのかばやき だいこんのレモンふうみ すがたをかえるみそしる ★節分献立	こめ でんぷん なたねあぶら さとう ごま	牛乳 いわし あぶらあげ とうふ わかめ みそ	しょうが だいこん レモン たまねぎ にんじん もやし ねぎ	2.1 3.0	75 102
4・火	もやしあんかけどんぶり 牛乳 ひじきとだいのごまマヨネーズあえ 〔1食用マヨネーズ〕 ★かむかむ献立	こめ さとう ごまあぶら でんぷん ごま マヨネーズ	牛乳 ぶたにく ひじき だいず ツナ	もやし にんじん たまねぎ にら にんにく ほししいたけ こまつな	1.6 2.1	108 146
5・水	ごはん 牛乳 マーボーどうふ ばんさんすう	こめ さとう ごまあぶら でんぷん はるさめ ごま	牛乳 ぶたにく とうふ みそ あかみそ ハム	たまねぎ にんじん しめじ にら にんにく しょうが もやし キャベツ	2.4 3.0	120 162
6・木	コッペパン 牛乳★中3リクエスト給食 ホキのガーリックパンこやき こふきいも ABCスープ	パン パンこ じゃがいも オリーブあぶら マカロニ べにばなあぶら こめあぶら	牛乳 ホキ ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ	2.3 3.3	56 75
7・金	ごはん 牛乳 うまに キャベツのごまあえ ★食べようデイ	こめ こめあぶら じゃがいも さとう ごま ねりごま	牛乳 とりにく なまあげ こんぶ	こんにゃく にんじん ほししいたけ さやいんげん キャベツ こまつな	1.1 1.3	85 115
10・月	ごはん 牛乳 はくさいなべ かみってる! Go Go いため ★ひろしま給食メニュー	こめ でんぷんめん ごまあぶら さとう ごま	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく	はくさい えのきたけ にんじん しろねぎ ごぼう こんにゃく ねぎ エリンギ	1.2 1.7	104 140
12・水	ごはん 牛乳 さけのからあげ だいこんのいために 2月のみそしる ★今月のみそ汁	こめ でんぷん こめあぶら なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	牛乳 さけ ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	チンゲンサイ だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ しゅんぎく	2.3 3.0	56 76
13・木	コッペパン 牛乳 チリコンカン しらすのサラダ	パン オリーブあぶら さとう べにばなあぶら	牛乳 きんときまめ ぶたにく しらすぼし	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト だいこん こまつな	2.2 3.0	173 233
14・金	チキンカレーライス 牛乳 フルーツポンチ ★中3リクエスト給食	こめ じゃがいも バター こめこ はちみつ さとう	牛乳 とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト パイン缶 みかん缶 もも缶	1.6 1.9	89 120
17・月	ビビンバ 牛乳 わかめスープ	こめ さとう ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ	にんにく だいずもやし こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	1.5 2.0	104 141
18・火	ミニコッペパン 牛乳 だいずうどん〔1食用うどん〕 ししゃものいそべあげ いよかん ★郷土料理の日	パン うどん こむぎこ なたねあぶら	牛乳 だいず あぶらあげ ししゃも おあのり	たまねぎ なましいたけ にんじん はくさい ねぎ いよかん	3.0 4.0	57 77
19・水	ごはん 牛乳 さばのてりやき こまつなのおひたし けんちんじる ★食育の日: 和食の基本献立	こめ さとう でんぷん	牛乳 さば かつおぶし あぶらあげ とうふ	こまつな もやし いとこんにゃく たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	2.1 2.4	75 101
20・木	コッペパン 牛乳 クリームシチュー ひじきのマリネ	パン じゃがいも バター こめこ さとう べにばなあぶら	牛乳 とりにく しろいんげんまめのペースト チーズ ひじき ハム	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん ほうれんそう	2.5 3.2	108 146
21・金	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに きりぼしだいこんのすのもの	こめ こめあぶら じゃがいも さとう でんぷん ごま ごまあぶら	牛乳 とりにく こんぶ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ きりぼしだいこん キャベツ こまつな	1.1 1.3	101 136
25・火	ごはん 牛乳 ユーリンチー もやしのナムル かきたまじる ★中3リクエスト給食 卵除去食	こめ でんぷん なたねあぶら さとう ごまあぶら ごま	牛乳 とりにく しらすぼし たまご	しろねぎ にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ まいたけ ねぎ	2.0 2.6	81 109
26・水	ごはん 牛乳 なまあげのちゅうかふうにこみ はくさいのごまずあえ	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま	牛乳 とりにく なまあげ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが チンゲンサイ はくさい	1.0 1.3	139 187
27・木	セルフツナサンド 牛乳 〔1食用マヨネーズ〕 ひよこまめのコロコロスープ	パン べにばなあぶら さとう マヨネーズ オリーブあぶら	牛乳 ツナ ひよこまめ ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ セロリ しめじ	2.1 2.9	94 127
28・金	ごもくごはん 牛乳 ゆきけし マカロニのあべかわ ★郷土料理の日(庄原市)	こめ さとう ごまあぶら ごま しらたまもち マカロニ	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ きなこ	にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ はくさい	2.3 3.0	80 108

* ()は、パン、ごはんに入っている材料、[]は1食用小袋のものです。

* 詳しい材料が示してある、「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は、担任の先生までお申し出ください。

* 食塩相当量と野菜の量を掲載していますので、食生活の参考にしてください。

* 都合により、献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。

* アレルギー対応として、これまでお子さんが食べたことがない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておく等、ご配慮ください。

* 18日(火)1食用うどんは、同じ製造ラインで、卵を使った麺、日本そばを製造しています。

2月の献立のねらいは、
「**豆のよさやおいしさを知ろう**」です!
どんな料理に、どんな豆が使われているか、探しながら食べてくださいね。

