



# 2月 学校給食献立予定表

令和4年1月28日  
廿日市市立吉和学校給食センター

日・曜	献立名	黄の食品 (ねつや力になる)	赤の食品 (体をつくる)	緑の食品 (体のちようしをととのえる)	だし・調味料等	栄養量		
		たんすいかぶつ しぼう 炭水化物・脂肪 ごはん, パン, めんなど	たんぱく質・無機質 肉・魚・卵・など	ビタミン 野菜, くだもの など		エネルギー (kcal)	えんぶん 塩分 (g)	
1 火	ミルククイーン ぎゅうにゅう にくどうふ だいこんとわかめのすのもの	こめ(ミルククイーン) さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とうふ わかめ ちくわ しらすぼし	たまねぎ にんじん ねぎ りよくとうもやし まいたけ いとこんにやく だいこん	しょうゆ さけ みりん けずりぶし す しお	小	561	1.5
						中	711	1.9
2 水	ちゅうかごはん ぎゅうにゅう にくだんごのちゅうかむし ファンラータン	こめ ごまあぶら さとう もちごめ でんぷん	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ	ほしいたけ しょうが にんじん たけのこ グリーンピース たまねぎ ねぎ えのき チンゲンサイ	こんぶ しょうゆ さけ みりん しお こしょう す とりがら セロリ ローリエ	小	643	2.3
						中	819	3.3
3 木	ツイストパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ あまなつサラダ	ツイストパン じゃがいも アーモンド オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく あわびたけのしんめ こまつな トマト(缶) キャベツ あまなつみかん(缶)	とりがら セロリ ローリエ トマトピューレ ケチャップ ウスターソース しょうゆ しお す こしょう	小	606	1.9
						中	775	2.4
4 金	★ <u>部分メニュー</u> ★ だいずごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき まいたけのおろしあえ いものこじる	こめ でんぷん なたねあぶら(揚げ油) さとう ごま さとも	わかめ だいず ぎゅうにゅう いわし とうふ	しょうが まいたけ だいこん にんじん いとこんにやく しろねぎ	しお しょうゆ さけ みりん す こんぶ かつおぶし	小	619	2.5
						中	789	3.3
7 月	★ <u>ひろしま給食メニュー</u> ★ あんかけごはんてひろしまじゃんじゃん たべようや!(あんかけごはん) ぎゅうにゅう とりにくのてりやき さつまじる	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぷん さつまいも	しらすぼし ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	だいこん こまつな しろねぎ にんじん しめじ しょうが たまねぎ なましいたけ ねぎ	しお こしょう さけ みりん しょうゆ こんぶ けずりぶし にぼし	小	601	3.0
						中	768	4.2
8 火	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのちゅうかに もやしとみずなのナムル	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび とうふ しらすぼし	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース ほしいたけ りよくとうもやし みずな にんにく	す しょうゆ みりん とりがら セロリ ローリエ しお さけ	小	590	1.6
						中	749	2.2
9 水	チキンライス ぎゅうにゅう ひよこまめのコンスープ ミルクゼリー	こめ バター こむぎこ オリーブオイル さとう	とりにく ぎゅうにゅう ひよこまめ なまクリーム だっしふんにゅう(スキムミルク) かんてん	たまねぎ あわびたけしんめ にんじん グリンピース クリームコーン(缶) コーン パセリ みかん(缶)	しお こしょう ワイン ケチャップ とりがら セロリ ローリエ	小	636	2.3
						中	811	2.9
10 木	むぎごはん ぎゅうにゅう いしかりなべ はくさいとこまつなごますあえ	こめ むぎ じゃがいも はるさめ バター さとう ごま	ぎゅうにゅう さけ とうふ しろみそ あかみそ ちくわ しらすぼし	キャベツ たまねぎ にんじん しゅんぎく にんにく はくさい こまつな	こんぶ さけ しょうゆ す みりん しお	小	570	1.9
						中	726	2.5
14 月	★ <u>中3リクエストメニュー</u> ★ かやくうどん ぎゅうにゅう さつまあげとやさいのかきあげ だいこんのゴマネズサラダ	うどん さつまいも こむぎこ ごま なたねあぶら(揚げ油) マヨネーズ さとう	とりにく ちくわ たまご ぎゅうにゅう さつまあげ まぐろのみずに(ツナ)	たまねぎ にんじん ねぎ まいたけ ごぼう コーン だいこん こまつな	にぼし こんぶ しょうゆ しお さけ す こしょう	小	582	2.9
						中	740	4.0
15 火	ミックスビビンバ ぎゅうにゅう わかめスープ りんご	こめ むぎ ごまあぶら さとう こめあぶら ごま	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう とうふ わかめ	だいずもやし にんじん りんご はくさいキムチ こまつな ねぎ しょうが にんにく えのき	しょうゆ す しお トウバンジャン こんぶ さけ こしょう	小	581	3.1
						中	740	4.1
16 水	むぎごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ツナとはくさいのサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう べにばなあぶら こめあぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぎゅうにく まぐろのみずに(ツナ)	たまねぎ にんじん いとこんにやく まいたけ さやいんげん はくさい	こんぶ みりん しょうゆ す しお こしょう	小	560	1.4
						中	710	1.7
17 木	★ <u>中3リクエストメニュー</u> ★ むぎごはん ぎゅうにゅう <u>スパニッシュオムレツ</u> ほうれんそうのソテー マカロニスープ	こめ むぎ じゃがいも オリーブオイル こめあぶら マカロニ	ぎゅうにゅう たまご まぐろのみずに(ツナ) チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう りよくとうもやし キャベツ パセリ	しお こしょう しょうゆ ワイン とりがら セロリ ローリエ	小	622	2.4
						中	793	3.2
18 金	★ <u>ひろしま給食・カムカムカミングメニュー</u> ★ むぎごはん ぎゅうにゅう こいわしのすぶたふう ~いつもおいしさはそばに~ とうふとはるさめのスープ	こめ むぎ こむぎこ なたねあぶら(揚げ油) さとう オリーブオイル はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう こいわし とりにく とうふ	たまねぎ にんじん こまつな しろねぎ ほしいたけ ねぎ	しお す しょうゆ ケチャップ とりがら セロリ ローリエ こしょう	小	643	1.3
						中	827	1.7
21 月	★ <u>おたんじょうびメニュー</u> ★ やきそば ぎゅうにゅう コーンサラダ とうふのブラウニー	ちゅうかめん こめあぶら さとう べにばなあぶら こむぎこ バター くるみ	ぶたにく ちくわ とうふ あおのり ぎゅうにゅう まぐろのみずに(ツナ) たまご	にんじん キャベツ ねぎ りよくとうもやし だいこん こまつな コーン	ウスターソース しお こしょう す ココア おこのみソース ベーキングパウダー	小	552	2.3
						中	704	3.4
22 火	★ <u>料理力メニュー</u> ★ よしわまい ぎゅうにゅう さわらのカレーたつたあげ ほうれんそうとだいずのおひたし あいしょうじる	こめ(よしわまい) さとう でんぷん さつまいも なたねあぶら(揚げ油) はるさめ	ぎゅうにゅう さわら だいず かつおぶし あぶらあげ みそ	しょうが ほうれんそう にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	しょうゆ みりん カレーこ こんぶ	小	672	2.5
						中	862	3.3
24 木	★ <u>中3リクエストメニュー</u> ★ パイナップル ぎゅうにゅう クリームシチュー ひじきのマリネサラダ	パイナップル じゃがいも こむぎこ バター さとう べにばなあぶら	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ひじき ハム	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース キャベツ あわびたけのしんめ	とりがら セロリ ローリエ しお こしょう しょうゆ みりん す	小	670	2.4
						中	859	3.4
25 金	★ <u>ひろしま給食メニュー</u> ★ まるごとかんしょく! みぞレモどんぶり ぎゅうにゅう かきたまじる にまめ	こめ むぎ さとう こめあぶら でんぷん	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご とうふ わかめ うずらまめ	だいこん なましいたけ にんじん こまつな レモン たまねぎ えのき	しょうゆ さけ しお かつおぶし こんぶ	小	591	2.4
						中	753	3.1
28 月	やきカレー ぎゅうにゅう ジュリアンスープ フルーツポンチ	こめ バター こむぎこ くろざとう さとう	ぎゅうにく とりにく だいず チーズ ぎゅうにゅう ベーコン かんてん	たまねぎ にんじん パセリ しょうが にんにく トマト(缶) キャベツ みかん(缶) パイン(缶) パナナ	カレーこ ウスターソース ナツメグ しょうゆ しお こしょう ワイン とりがら セロリ ローリエ	小	605	2.0
						中	772	3.0

\* 物資等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

\* 下線は平成25~令和3年度のひろしま給食メニューです。

\* 斜め太字二重線は中3リクエストメニューです。詳しくは食育だよりをご覧ください。



1か月の平均摂取量( )は基準量			
小学校		中学校	
606 (650)	2.2 (2.0)	773 (830)	3.0 (2.5)