

学校給食献立表(夢前学校給食センター) 令和6年度2月分(2/3~2/28) 姫路市教育委員会

	2月3日(月)	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木)	2月7日(金)	2月10日(月)
こんだて	ーせつぶんこんだてー ごはん 牛乳 けんちんじる いわしのヤンニョムがけ せつぶんまめ	パン 牛乳 ミネストローネ タンドリーチキン だいこんサラダ ごまドレッシング	とうふめし 「ごはん とうふめしのぐ 牛乳 キャベツのみそしる わかめとちくわのかきあげ	ビビンバ 「ごはん 「ビビンバのぐ 牛乳 だいこんしょうがのスープ じゃがいものマスタードあえ	ごはん 牛乳 はっぽうさい あげぎょうざ うめあえ	ごはん 牛乳 カレーうどん ハンバーグのてりやき ブロッコリーのソテー
こんだてざいりょう	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ ごはん
	☒ 牛乳	☒ 牛乳	☒ とうふ	☒ ぶたにく △ にんにく △ コチジャン △ サラダあぶら △ こいくちしょうゆ	☒ 牛乳	☒ 牛乳
	☒ とりにく △ とうふ △ だいこん △ さといも △ ごぼう △ にんじん △ こんにゃく △ しいたけ △ はねぎ △ サラダあぶら △ うすくちしょうゆ △ みりん △ しお △ けずりぶし(だし)	☒ ベーコン △ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ マカロニ △ エリンギ △ セロリー △ さやいんげん △ にんにく △ サラダあぶら △ トマト △ トマトピューレ △ トマトケチャップ △ さとう △ しお △ こしょう △ バジルペースト △ チキンスープ	☒ やきさば △ ごぼう △ にんじん △ あぶらあげ △ うすくちしょうゆ △ サラダあぶら	☒ ぶたにく △ にんにく △ コチジャン △ サラダあぶら △ さとう △ せいしゅ △ もやし △ ほうれんそう △ にんじん △ しお △ ごま △ ごまあぶら	☒ ぶたにく △ いか △ えび △ はくさい △ たまねぎ △ にんじん △ はねぎ △ しょうが △ たけのこ △ きくらげ △ チンゲンサイ △ サラダあぶら △ チキンスープ △ ちゅうかスープのもと △ うすくちしょうゆ △ しお △ こしょう △ ごまあぶら △ でんぶあん	☒ うどん △ とりにく △ あぶらあげ △ たまねぎ △ にんじん △ はねぎ △ カレーこ △ カレールウ △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ でんぶあん △ けずりぶし(だし)
	☒ いわし △ しお △ せいしゅ △ でんぶあん △ あぶら △ ごま △ ねぶかねぎ △ ゆずかじゅう △ しょうが △ こいくちしょうゆ △ みりん △ さとう	☒ とりにく △ にんにく △ しょうが △ プレーンヨーグルト △ トマトケチャップ △ ウスターソース △ こいくちしょうゆ △ カレーこ △ レモンかじゅう △ しお △ こしょう △ だいこん △ きゅうり △ にんじん △ しお △ とうもろこし △ ごまドレッシング	☒ ちくわ △ くきわかめ △ たまねぎ △ てんぷらこ △ しお △ あぶら	☒ とりにく △ あつあげ △ だいこん △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ △ しょうが △ サラダあぶら △ しお △ こしょう △ ナンブラー △ うすくちしょうゆ △ チキンスープ	☐ じゃがいも △ しお △ たまねぎ △ あかピーマン △ つぶマスタード △ こめず △ こしょう △ オリブオイル	☐ とりとんバーグ △ こいくちしょうゆ △ さとう △ みりん △ コーンスターチ
	☒ いりだいず △ さとう △ しょうが	☐ ごまドレッシング	☐ あぶら	☐ じゃがいも △ しお △ たまねぎ △ あかピーマン △ つぶマスタード △ こめず △ こしょう △ オリブオイル	☐ ぎょうざ △ あぶら	☐ ブロッコリー △ しお △ キャベツ △ チキンハム △ こしょう △ クッキングスパイス △ うすくちしょうゆ △ サラダあぶら
	2月12日(水)	2月13日(木)	2月14日(金)	2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)
こんだて	ぶたピリごはん 「ごはん 「ぶたピリごはんのぐ 牛乳 ビーフンスープ ずんだもち	ごはん 牛乳 トラジャが ちりめんいりに ひじきのいためサラダ	ごはん 牛乳 すましる みそかつ ほうれんそうのおかかあえ	ごはん 牛乳 みそしる さばのしおこうじやき にんじん だいこん ごぼう	パン 牛乳 コンソメスープ オムレツのトマトソース だいこんのへんしんサラダ	ーしょくいくのひー ごはん 牛乳 かきたまじる とりにくのゆずソース なのはなのからしあえ
こんだてざいりょう	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ ごはん	☐ パン	☐ ごはん
	☒ ぶたにく △ せいしゅ △ サラダあぶら △ にんにく △ はくさいキムチ △ にんじん △ こんにゃく △ ごぼう △ さやいんげん △ ごま △ さとう △ こいくちしょうゆ △ うすくちしょうゆ △ みりん △ ごまあぶら	☒ ぶたにく △ にんにく △ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ トマト △ チキンスープ △ サラダあぶら △ しお △ さとう △ うすくちしょうゆ △ せいしゅ △ バジルペースト	☒ とうふ △ かまぼこ △ たまねぎ △ にんじん △ えのきたけ △ はねぎ △ しお △ うすくちしょうゆ △ けずりぶし(だし) △ こんぶ(だし)	☒ とうふ △ あぶらあげ △ わかめ △ じゃがいも △ たまねぎ △ にんじん △ はねぎ △ みそ △ にぼし(だし)	☒ 牛乳	☒ 牛乳
	☒ 牛乳	☒ かえりちりめん △ ごま △ さとう △ こいくちしょうゆ △ せいしゅ	☒ チキンカツ △ あぶら △ みそ △ トマトケチャップ △ さとう △ せいしゅ △ ごま	☒ さば △ しおこうじ △ みりん △ うすくちしょうゆ	☐ サラダあぶら	☒ たまご △ とうふ △ たまねぎ △ にんじん △ えのきたけ △ はねぎ △ でんぶあん △ うすくちしょうゆ △ しお △ こんぶ(だし) △ けずりぶし(だし)
	☒ やきぶた △ ビーフン △ あつあげ △ たまねぎ △ にんじん △ チンゲンサイ △ チキンスープ △ うすくちしょうゆ △ しお △ こしょう △ ごまあぶら	☐ サラダあぶら	☐ あぶら	☐ ぶたにく △ にんじん △ だいこん △ ごぼう △ こんにゃく △ さやいんげん △ サラダあぶら △ さとう △ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ みりん △ けずりぶし(だし)	☐ プレーンオムレツ △ トマト △ たまねぎ △ バジルペースト △ サラダあぶら △ トマトケチャップ △ さとう △ しお △ まぐろのあぶらづけ △ きりぼしだいこん △ だいこん △ みずな △ しお △ ごま △ サラダドレッシング △ こいくちしょうゆ △ こしょう	☐ とりにく △ しお △ こしょう △ でんぶあん △ あぶら △ みりん △ こいくちしょうゆ △ うすくちしょうゆ △ さとう △ ゆずかじゅう △ コーンスターチ
	☒ あおだいずペースト △ えだまめ △ さとう △ しお △ もち	☐ サラダドレッシング △ りんご △ サラダあぶら △ さとう △ こしょう	☐ かつおぶし △ うすくちしょうゆ △ みりん	☐ うすくちしょうゆ △ こいくちしょうゆ △ みりん △ けずりぶし(だし)	☐ まぐろのあぶらづけ △ きりぼしだいこん △ だいこん △ みずな △ しお △ ごま △ サラダドレッシング △ こいくちしょうゆ △ こしょう	☐ なばな △ キャベツ △ にんじん △ しお △ うすくちしょうゆ △ こめず △ さとう △ ごまあぶら △ からしこ

2月20日(木)				2月21日(金)				2月25日(火)				2月26日(水)				2月27日(木)			
こんだて	ごはん 牛乳 カレーにくじゃが やきししゃも にびたし			ごはん 牛乳 かすじる とりにくのしょうゆこうじソース れんこんのきんぴら			ミニくろざとうパン 牛乳 マカロニのクリームに ウィンナーのソースやき ポイルサラダ かんきつドレッシング			おやこどん 「ごはん おやこどんのぐ 牛乳 あげごぼうのごまからめ はくさいのしらすあえ			ごはん 牛乳 わかめスープ チャプチェ ツナポテト						
	☐	ごはん		☐	ごはん		☐	ミニパン		☐	ごはん		☐	ごはん		☐	ごはん		
	☐	牛乳		☐	牛乳		☐	くろざとう		☐	たまご		☐	たまご		☐	牛乳		
	☐	ぶたにく		☐	あぶらあげ		☐	牛乳		☐	とりにく		☐	とりにく		☐	わかめ		
	☐	じゃがいも		☐	とうふ		☐	マカロニ		☐	たまねぎ		☐	たまねぎ		☐	たまねぎ		
こんだてざいりょう	<input type="triangle"/>	たまねぎ		<input type="triangle"/>	こんにやく		☐	サラダあぶら		<input type="triangle"/>	にんじん		☐	かまぼこ		<input type="triangle"/>	えのきたけ		
	<input type="triangle"/>	にんじん		<input type="triangle"/>	だいこん		☐	とりにく		<input type="triangle"/>	はねぎ		<input type="triangle"/>	うすくちしょうゆ		<input type="triangle"/>	チキンスープ		
	<input type="triangle"/>	こんにやく		<input type="triangle"/>	ごぼう		☐	たまねぎ		<input type="triangle"/>	こいくちしょうゆ		☐	さとう		<input type="triangle"/>	ちゅうかスープのもと		
	<input type="triangle"/>	グリンピース		<input type="triangle"/>	にんじん		<input type="triangle"/>	しめじ		☐	さとう		☐	みりん		☐	しお		
	<input type="triangle"/>	うすくちしょうゆ		<input type="triangle"/>	はねぎ		<input type="triangle"/>	パセリ		☐	でんぶん		☐	ごま		☐	こしょう		
	☐	さとう		☐	みそ		<input type="triangle"/>	チキンスープ		☐	けずりぶし(だし)		☐	ごまあぶら		☐	ごまあぶら		
	☐	みりん		☐	うすくちしょうゆ		☐	牛乳		<input type="triangle"/>	ごぼう		☐	でんぶん		☐	ぶたにく		
	☐	カレーこ		☐	みりん		☐	こめこ		☐	あぶら		☐	あぶら		☐	しょうが		
	☐	サラダあぶら		☐	にぼし(だし)		☐	こしょう		☐	こいくちしょうゆ		☐	さとう		☐	はるさめ		
	☐	こもちししゃも		☐	しょうゆこうじ		☐	レバーいりチキンフランク		☐	さとう		<input type="triangle"/>	ごま		☐	にんじん		
こんだてざいりょう	<input type="triangle"/>	こまつな		☐	みりん		☐	トマトケチャップ		<input type="triangle"/>	みりん		☐	さとう		<input type="triangle"/>	たらけのこ		
	<input type="triangle"/>	しお		☐	せいしゅ		☐	とんかつソース		<input type="triangle"/>	さとう		☐	みりん		<input type="triangle"/>	しいたけ		
	<input type="triangle"/>	はくさい		☐	さとう		☐	ウスターソース		☐	みりん		☐	ごま		<input type="triangle"/>	ごま		
	☐	ごま		☐	でんぶん		☐	コーンスターチ		<input type="triangle"/>	ごま		☐	こいくちしょうゆ		☐	ごまあぶら		
	<input type="triangle"/>	うすくちしょうゆ		<input type="triangle"/>	れんこん		<input type="triangle"/>	キャベツ		<input type="triangle"/>	はくさい		<input type="triangle"/>	ほうれんそう		☐	じゃがいも		
	<input type="triangle"/>	けずりぶし(だし)		<input type="triangle"/>	にんじん		<input type="triangle"/>	もやし		<input type="triangle"/>	しお		☐	ちりめんじゃこ		☐	まぐろのあぶらづけ		
	<input type="triangle"/>	みりん		<input type="triangle"/>	しょうが		<input type="triangle"/>	にんじん		<input type="triangle"/>	うすくちしょうゆ		<input type="triangle"/>	うすくちしょうゆ		☐	サラダドレッシング		
	<input type="triangle"/>	うすくちしょうゆ		☐	せいしゅ		<input type="triangle"/>	しお		<input type="triangle"/>	はくさい		<input type="triangle"/>	うすくちしょうゆ		☐	パセリ		
	<input type="triangle"/>	みりん		<input type="triangle"/>	うすくちしょうゆ		<input type="triangle"/>	しお		<input type="triangle"/>	ほうれんそう		<input type="triangle"/>	うすくちしょうゆ		☐	しお		
	<input type="triangle"/>	けずりぶし(だし)		☐	さとう		<input type="triangle"/>	かんきつドレッシング		<input type="triangle"/>	うすくちしょうゆ		<input type="triangle"/>	うすくちしょうゆ		☐	こしょう		
☐	サラダあぶら		☐	みりん		<input type="triangle"/>	しお		<input type="triangle"/>	うすくちしょうゆ		<input type="triangle"/>	うすくちしょうゆ		☐	こしょう			
☐	サラダあぶら		☐	みりん		<input type="triangle"/>	しお		<input type="triangle"/>	うすくちしょうゆ		<input type="triangle"/>	うすくちしょうゆ		☐	こしょう			
2月28日(金)				2月平均 栄養量 (小学校4年生)				せつぶん だいず えいよう 大豆の栄養で 「鬼は外! 福は内!」 2月2日の「節分」は、冬から春への季節のかわり目の行事です。豆まきをしたり、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して入り口に立てるのは、病気や災難を追ひ払うという意味があります。 豆まきに使う大豆は、植物性のたんぱく質がたくさん含まれていて、「畑の肉」ともよばれます。 豆腐やみそなどの材料となり、わたしたちの食生活には欠かせない食品です。 給食では3日(月)に手作り節分豆といわしのヤンニョムがけが登場します。											
こんだて	ビーフカレーライス 「ごはん ビーフカレー 牛乳 コーンキャベツ フルーツカクテル			エネルギー		616kcal													
	こんだてざいりょう	☐	ごはん		たんぱく質		24.8g												
☐		ぎゅうにく		脂質		27.3%													
☐		じゃがいも		カルシウム		325mg													
<input type="triangle"/>		たまねぎ		鉄		2.4mg													
<input type="triangle"/>		にんじん		ビタミン	A	236μgRAE													
<input type="triangle"/>		セロリー	B1		0.36mg														
<input type="triangle"/>		しょうが	B2		0.51mg														
<input type="triangle"/>		にんにく	C		24mg														
<input type="triangle"/>		グリンピース		食塩相当量		2.3g													
☐		カレールウ		食物繊維		5.2g													
<input type="triangle"/>	トマトピューレ		マグネシウム		81mg														
<input type="triangle"/>	トマトケチャップ		亜鉛		3.0mg														
<input type="triangle"/>	とんかつソース																		
<input type="triangle"/>	ウスターソース																		
<input type="triangle"/>	カレーこ																		
<input type="triangle"/>	チキンスープ																		
<input type="triangle"/>	しお																		
<input type="triangle"/>	こしょう																		
☐	サラダあぶら																		
☐	牛乳																		
<input type="triangle"/>	キャベツ																		
<input type="triangle"/>	とうもろこし																		
☐	チキンハム																		
<input type="triangle"/>	チキンスープ																		
<input type="triangle"/>	しお																		
<input type="triangle"/>	こしょう																		
<input type="triangle"/>	みかんシロップづけ																		
<input type="triangle"/>	バインシロップづけ																		
<input type="triangle"/>	おうとうシロップづけ																		
☐	カクテルゼリー																		

献立紹介

作ってみませんか?

2月3日(月)

せつぶん豆

材料 5人分 分量(g)

炒り大豆----- 40

上白糖----- 25

しょうが-----3

水-----15

【作り方】

①しょうがはすりおろし、しばっとおく。

②なべに砂糖、水を入れ、弱火で静かに煮詰める。
(混ぜない方がよい。砂糖液を水の中に数滴落とし、かすかに固まる程度まで煮詰める。)

③しょうが汁を加えて火を止め、炒り大豆を入れ、素早くかき混ぜる。(表面が白くなったら出来上がり。)

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しばう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)