令和7年　2月　よていこんだてひょう

公津の杜中学校学校給食共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい しゅしょく	こんだてめい ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき 体をつくるもと たんぱく質	体をつくるもと 無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン	ビタミン	エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
3	月	○	ごはん	いわしフライ おかかあえ とん汁 こくとうふくまめ	いわし かつおぶし ぶた肉 だいず	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ もやし ごぼう ながねぎ だいこん	米 さとう さといも パンこ	サラダ油	668 26.6 18.8 2.3
4	火	○	むぎごはん	ホイコーロー ちゅうかあえ ワンタンスープ	ぶた肉 かまぼこ なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし 干ししいたけ ながねぎ	米 麦 さとう かたくりこ マロニー ワンタン	サラダ油 ごま油 ごま	595 23.6 14.7 2.1
5	水	○	ごはん （ふりかけ）	おでん ツナとなばないりのりマヨあえ やきいも	うずらたまご いわしつみれ ちくわ さつまあげ ツナ	牛乳 こんぶ のり わかめ	にんじん なばな	だいこん キャベツ れんこん	米 さつまいも	ごま マヨネーズ	652 22.4 19.2 2.4
6	木	○	ごはん	さばのカレーやき さといものそぼろに すまし汁 牛乳プリン	さば とり肉 とうふ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ しょうが えだまめ えのきたけ ながねぎ	米 さといも さとう おふ プリン	ごま油	647 29.0 16.5 2.3
7	金	○ ミルメーク ココア	まるわりパン	とりのごまネーズやき イタリアンサラダ ヨーグルトあえ	とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	ながねぎ にんにく しょうが コーン キャベツ きゅうり もも缶 みかん缶 パイン缶	パン さとう ミルメーク	マヨネーズ ドレッシング ごま	624 26.9 20.4 1.9
10	月	○	ごはん	あつあげのそぼろあんかけ いそかあえ こんさいのみそ汁 アセロラミルク	あつあげ とり肉 油あげ	牛乳 しらす のり	ほうれんそう にんじん	しょうが ながねぎ もやし ごぼう だいこん れんこん	米 さとう かたくりこ さといも アセロラミルク	サラダ油	626 24.3 15.9 2.4
12	水	○	ごはん	あじいそべフライ そくせきづけ 肉じゃが	ぶた肉 あじ	牛乳 あおのり	にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり だいこん しょうが たまねぎ	米 じゃがいも さとう パンこ	サラダ油 ごま	633 24.3 17.5 1.8
13	木	○	むぎごはん	ハヤシライス ブロッコリーサラダ いよかん	牛肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリンピース いよかん	米 麦 さとう こむぎこ マカロニ	サラダ油 なまクリーム バター ごまドレッシング	702 21.3 24.4 1.8
14	金	○	ちゅうかめん	しゅうまい ごぼうサラダ みそラーメンスープ こめこガトーショコラ	ぶた肉 やきぶた なると	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう きゅうり たまねぎ もやし コーン ながねぎ	ちゅうかめん ガトーショコラ しゅうまいのかわ	マヨネーズ ごま サラダ油 ごま油	702 25.5 27.0 2.4
17	月	○	ごはん	ししゃものなんばんづけ ばいせんごまあえ おじゃがもち汁	ぶた肉	牛乳 ししゃも	チンゲンサイ にんじん こまつな	ながねぎ もやし キャベツ ごぼう だいこん	米 さとう かたくりこ おじゃがもち	サラダ油 ごま ドレッシング	678 24.2 20.8 2.5
18	火	○	ごはん	手作りハンバーグ グリーンサラダ やさいスープ	牛肉 ぶた肉 だいず	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり 干ししいたけ コーン	米 パンこ さとう じゃがいも	バター	666 27.1 20.9 2.1
19	水	○	しょくパン （いちごジャム）	手作りほうれんそうグラタン きのこのサラダ フルーツとゼリーミックス	とり肉 ハム	牛乳 チーズ	ほうれんそう	たまねぎ コーン きゅうり えのきたけ しめじ にんにく レモン汁 みかん缶 パイン缶	パン こむぎこ パンこ じゃがいも さとう ゼリー ジャム	サラダ油 バター	636 21.5 20.3 2.0
20	木	○	むぎごはん	やきぎょうざ きゅうりとじゃこのナムル マーボーどうふ デコポン	とり肉 とうふ ぶた肉	牛乳 ちりめん	にんじん にら	きゅうり もやし にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ながねぎ デコポン	米 麦 さとう かたくりこ ぎょうざのかわ	ごま ごま油 サラダ油	698 27.7 22.7 2.4
21	金	○	ごはん	ほっけいちやぼし わふうサラダ 五目汁 ヨーグルト	ほっけ とり肉 油あげ	牛乳 のり ヨーグルト	こまつな にんじん	えのきたけ ながねぎ だいこん	米 さとう さといも	サラダ油	653 29.3 18.2 1.8
25	火	○	むぎごはん	牛どんの具 ごまあえ きりぼしだいこんのみそ汁 スイートポテト	牛肉 とうふ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ もやし キャベツ 切干大根 ながねぎ	米 麦 さつまいも さとう	サラダ油 ごま	693 24.7 20.8 2.3
26	水	○	むぎごはん	チキンカレー わかめサラダ ぎょうざピザ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 じゃがいも こむぎこ さとう ぎょうざのかわ	サラダ油 バター ごま油 ごま	677 23.6 19.6 2.6
27	木	○	ごはん	はるまき バンバンジー キムチなべ	とり肉 ぶた肉 とうふ うずらたまご	牛乳	にら	きゅうり もやし えのきたけ だいこん はくさい ながねぎ たまねぎ	米 はるまきのかわ さとう	サラダ油 ごま ごま油	707 24.5 27.4 2.2
28	金	○	ごはん	ぶりのてりやき なっとうあえ キャベツのみそ汁 ミックスナッツ	ぶり なっとう 油あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし えのきたけ	米 おふ	ごま アーモンド カシューナッツ 落花生	666 28.0 23.6 2.0

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。
食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。
詳しくは養護教諭までお問合せください。

お知らせ

１月分の給食費の口座振替日（納付日）は、２月２８日です。
お早めに口座への入金をお願いします。

学校給食摂取基準（小学4年）		月平均
熱量：	650kcal	662
たんぱく質：	24.0g(範囲21.1～32.5g)	25.3
脂質：	19.5g(範囲14.4～21.7g)	20.5
食塩相当量：	2.0g以下	2.2