令和4年度　**2月**

きゅうしょくこんだて表

紀の川市立　河南学校給食センター

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	○…おもにエネルギーのもとになる食品		△…おもに体をつくるもとになる食品		□…おもに体の調子を整えるもとになる食品	
栄養素	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質（カルシウム）	ビタミン	無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

1（水）　572kcal
△ 牛乳
○ コッペパン
てりやきハンバーグ
△ ハンバーグ　○さとう 2
みりん 1　○かたくりこ 0.3
こいくち
コールスローサラダ
□ キャベツ 30　□きゅうり 10
○ オリーブオイル 0.1　○さとう 1.05
す　しお
こしょう　うすくち
やさいスープ
△ とりにく 8　□にんじん 10
□ たまねぎ 25　□ブロッコリー 10
□ しめじ 6　コンソメ
こしょう
△ **かたぬきチーズ**

2（木）　530kcal
△ 牛乳
ちゅうかどん
○ こめ 70　△ぶたにく 30
△ イカ 15　□もやし 20
□ ながねぎ 15　□はくさい 90
□ たまねぎ 30　□しいたけ 1
さけ 1.2　○かたくりこ 1.2
○ ごまあぶら 0.25　こいくち
こしょう　ちゅうかだし
ちゅうかふうツナポテト
○ じゃがいも 25　□キャベツ 8
□ きゅうり 8　□えだまめ 2
△ ツナ 7　○さとう 1.25
○ ごまあぶら 0.5　○ごま 0.5
うすくち　す

3（金）　651kcal
△ 牛乳
○ ごはん
いわしのこはくあげ
△ イワシ　○あげあぶら4
□ しょうが 0.5　さけ 2
みりん 1　こいくち　○かたくりこ 8
だいずのごもくに
□ にんじん 10　△だいず 9
□ れんこん 4　□ごぼう 4
○ こんにゃく 5　△こんぶ0.3
○ さとう 1.79　みりん 2
うすくち
だいこんとながねぎのみそしる
□ だいこん 40
□ ながねぎ 10
△ あぶらあげ 5
みそ　だし

6（月）　615kcal
△ 牛乳
○ ごはん
△ **にくシュウマイ 2こ**
きゅうりとわかめのすのもの
△ わかめ 1.5　□きゅうり 25
△ ちりめんじゃこ 1.8　○さとう 2
す　うすくち
ちゃんこに
△ ぶたにく 8　△とりにく 12
△ ひらてん 5　□はくさい 20
□ にんじん 10　○さといも 10
□ ごぼう 10　○こんにゃく 20
□ だいこん 70　□しょうが 0.45
みりん 3.2　○さとう 1.13
さけ 1.35　こいくち　だし

7（火）　699kcal
△ 牛乳
ふゆやさいカレー
○ こめ 90　△ぶたにく 20
□ たまねぎ 40　□にんじん 12
○ じゃがいも 30　□はくさい 20
□ だいこん 20　ワイン 2
□ にんにく 0.2　○こめあぶら 0.15
カレールウ　かれーこ
ウスター　こいくち
コンソメ　こしょう
フルーツポンチ
□ みかん 18　□パイン 18
カットゼリーはちみつレモン18
かんてん 13.5　ナタデココ 13.5

8（水）　636kcal
△ 牛乳
○ ごはん
えのきのつくだに
□ えのきたけ 20　みりん 4.6
こいくち　す
△ **いそのかフライ**
○ あげあぶら4
ちくぜんに
△ とりにく 20　□にんじん 20
□ ごぼう 20　○こんにゃく 30
△ ちくわ 20　□だいこん 30
□ いんげん 5　□しいたけ 0.7
○ こめあぶら 0.5　さけ 1.5
みりん 1　○さとう 2.5
こいくち　だし

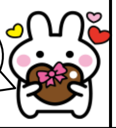
9（木）　507kcal
△ 牛乳
キムチチャーハン
○ こめ 65　○おしむぎ 10
△ ぶたにく 20　さけ 1
□ キムチ 25　○ごまあぶら 0.2
□ ニラ 5　□たまねぎ 25
△ たまご 12　こいくち
こしょう　ちゅうかだし
しお
はるさめスープ
△ とりにく 10　□あじみな 10
□ たまねぎ 15　□にんじん 8
□ もやし 15　○はるさめ 3.5
ちゅうかだし　こしょう

10（金）　724kcal
△ 牛乳
○ ごはん
くじらのたつたあげ【けんより】
△ くじらにく50　さけ 5
□ しょうが 1.2　□にんにく 0.6
○ ごまあぶら 1.2　○かたくりこ 25
○ あげあぶら 5　こいくち
ゆかりあえ
□ キャベツ 30　□きゅうり 10
ゆかり 0.55　うすくち
こうやどうふのにもの
△ こうやどうふ 6　△とりにく 12
□ にんじん 6　□たまねぎ 30
○ じゃがいも 36　□いんげん 4
○ さとう 2　こいくち　うすくち　だし

13（月）　514kcal
△ ジョア
○ ごはん
つくねのソースやき
△ キャベツいりつくね
○ さとう 2.3　みりん 1.1
とんかつソース　ウスター
じばさんやさいのあえもの
□ キャベツ 20　□ほうれんそう 18
□ にんじん 5　△ひらてん 7
○ さとう 0.95　うすくち
じばさんやさいのスープ
△ ベーコン 4　△とりにく 6
□ はくさい 18　□だいこん 22
□ にんじん 5　□ながねぎ 3
コンソメ　こしょう

14（火）　674kcal
△ 牛乳
ぶたどん
○ こめ 80　△ぶたにく 40
□ たまねぎ 100　○こんにゃく 30
□ ながねぎ 7　△かまぼこ 10
□ しょうが 0.9　○さとう 3.2
さけ 1　みりん1　こいくち
おかかあえ
□ キャベツ 25　□きゅうり 12
□ ちんげんさい 8　□きざみたくあん 4
○ さとう 0.5　△かつおぶし 0.7
うすくち
○ **バレンタインカップケーキ**

ココアソースをつつんだこめこのカップケーキです！



15（水）　639kcal
△ 牛乳
こんぶとツナのたきこみごはん
○ こめ 75　△きざみこんぶ 1.5
□ にんじん 12　△ツナ 20
○ さとう 1.5　○ごまあぶら 0.3
こいくち　こいくち
△ **はんぺんフライ**
○ あげあぶら3
こまつなとあぶらあげのみそしる
□ こまつな 12　□たまねぎ 30
□ にんじん 5　△あぶらあげ 4
みそ　だし

16（木）　667kcal
△ 牛乳
○ ごはん
ラーメン
○ ちゅうかめん 90　△ぶたにく 25
□ もやし 20　□はくさい 25
□ ながねぎ 5　□にんじん 5
□ しょうが 0.25　□にんにく 0.15
○ ごまあぶら 0.3
とんこつラーメンスープ
ちゅうかだし　トウバンジャン
かいそうとこんにゃくのサラダ
△ かいそう 0.4　△わかめ 0.6
□ きゅうり 30　○こんにゃく 15
○ さとう 1.5　○こめあぶら 0.5
こいくち　こしょう
す

17（金）　646kcal
△ 牛乳
○ ごはん
△ **ささみカツ**
○ あげあぶら5
マカロニサラダ
○ マカロニ
□ きゅうり 20　□キャベツ 15
△ ロースハム 8　○さとう 0.7
す　しお
こしょう　マヨネーズ
なめこのみそしる
□ はくさい 25　□もやし 20
□ なめこ 10　みそ
だし

20（月）　610kcal
△ 牛乳
ぎゅうにくとごぼうのおすし
○ こめ 70　○さとう 6.5
△ ぎゅうにく 15　△ぶたにく 10
□ いんげん 10　□ごぼう 25
□ しょうが 1　○ごま 2
○ さとう 3　さけ 2.5
す　しお　こいくち
ほうれんそうのすましじる
□ ほうれんそう 15　□えのきたけ 8
○ ふ 2　□ねぎ 5
みりん 0.8　うすくち
だし
△ **ヨーグルト**

21（火）　635kcal
△ 牛乳
○ ごはん
△ **さけキャベツカツ**
○ あげあぶら 5
きりぼしだいこんのふくめに
△ とりにく 6　○こんにゃく 9
□ きりぼしだいこん3　△ひらてん 4
△ こうやどうふ 1.5　□にんじん 10
□ いんげん 4　○さとう 1.15
○ こめあぶら 0.5　みりん 0.5
さけ 0.5　だし　こいくち
あじみなのみそしる
□ だいこん 30　△あぶらあげ 4
□ にんじん 5　□あじみな 10
だし　みそ

22（水）　552kcal
△ 牛乳
○ コッペパン
とりにくとじゃがいものバジルやき
△ とりにく 40　○オリーブオイル 1
○ こめあぶら 2　○じゃがいも 25
しお　こしょう
バジル
とうにゅうスープ
△ ぶたにく 10　□にんじん 5
□ しめじ 5　□はくさい 40
□ たまねぎ 20　△とうにゅう 20
コンソメ　こしょう
とうにゅうルウ
□ **はるみ**　（フルーツ給食）

23（木）

天皇誕生日

24（金）　576kcal
△ 牛乳
○ ごはん
プルコギ
△ ぎゅうにく 10　△ぶたにく 25
□ たまねぎ 80　□しめじ 20
□ にんじん 15　□ほうれんそう 20
□ にんにく 0.3　みりん 3
さけ 3　○さとう 1.5
○ ごまあぶら 0.39
コチュジャン　こいくち
バンバンジーサラダ
△ ささみフレーク 5　□にんじん 5
□ コーン 5　□キャベツ 20
○ ごま 1　○さとう 0.7
○ ごまあぶら 0.4　こいくち　す

27（月）　627kcal
△ 牛乳
○ ごはん
やきさばのみそだれがけ
△ さば　○さとう 3.1
みりん 0.56　さけ 1.82
□ ゆずかじゅう 0.4　みそ
なのはなとはくさいのごまあえ
□ ほうれんそう 10　□なのはな 10
□ はくさい 30　○ごま 0.8
○ さとう 0.9　こいくち
かきたまじる
△ わかめ 1　□ながねぎ 10
△ とうふ 20　△たまご 20
○ かたくりこ 0.5　みりん 0.8
うすくち　だし

28（火）　624kcal
△ 牛乳
○ ごはん
△ **レンコンはさみあげ**
○ あげあぶら 5
ばいにくあえ
□ キャベツ 24　□ブロッコリー 15
△ ちくわ 6　□ばいにく 2.75
みりん 1.5　○さとう 0.5
こいくち
ぶたじる
△ ぶたにく 10　○さつまいも 25
□ はくさい 20　□だいこん 15
みそ　だし

食事のマナーを見直そう！

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。