

日・曜日	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	10 (月)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	17 (月)	18 (火)	19 (水)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう おにけける いわしフライ セルフてまきのぐ てまきのり	ごはん ぎゅうにゅう とうふのすましじる かきあげ ひじきのいために	コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃのポタージュ ウインナーソーセージ だいこんサラダ いちごジャム	ごはん ぎゅうにゅう マーボーあつあげ チンゲンサイのいためもの レモンゼリー	ごはん ぎゅうにゅう とりすき にくだんごオニオンソース れんこんサラダ	ごはん ぎゅうにゅう なめこのみそじる さばのしおやき ぶたにくといんげんのいためもの ゆかりふりかけ	げんりようコッペパン ぎゅうにゅう わかめラーメン ポテトサラダ りんごジャム	ごはん ぎゅうにゅう キーマカレー ブロッコリーのサラダ ミニゼリー (オレンジ)	ごはん ぎゅうにゅう チャプチェ とりにくのこうみだれ かんこくのり	ごはん はっこうにゅう (ジョア) とんじる いかてんぷらのレモンじょうゆ にんじんしりしりー	なめし ぎゅうにゅう みぞれじる にしんのにつけ おおかしかるなのにびたし	コッペパン ぎゅうにゅう スウェーデンふうクリームに さけフライ ブルーベリージャム
ざ い り よ う	精白米 75	精白米 75	コッペパン 1コ	精白米 75	精白米 75	精白米 75	減量コッペパン 1コ	精白米 75	精白米 75	精白米 75	精白米 75	コッペパン 1コ
	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	はっ酵乳 (ジョア) 1本	なめしの素 1.5	普通牛乳 1本
	豚肉 20	豚肉 25	鶏肉 細切れ 15	豚ひき肉 30	鶏肉 細切れ 30	鶏肉 細切れ 20	中華めん 40	豚ひき肉 25	豚肉 30	豚肉 25	鶏肉 細切れ 15	ミートボール (小) 35
	大豆 10	豆腐 10	かぼちゃ 25	厚揚げ (小) 45	豆腐 30	豆腐 15	豚肉 30	玉ねぎ 35	はるさめ 10	大根 20	鶏肉 細切れ 15	玉ねぎ 20
	大根 25	玉ねぎ 20	かぼちゃペースト 10	玉ねぎ 30	白菜 35	かぶ 20	乾燥わかめ 0.3	じゃがいも 25	玉ねぎ 25	ささがきごぼう 15	豆腐 15	キャベツ 15
	人参 10	人参 10	玉ねぎ 20	たけのこ 15	玉ねぎ 25	なめこ 15	キャベツ 15	人参 5	人参 15	里芋 15	大根 20	人参 10
	ささがきごぼう 10	えのきたけ 5	ソテードオニオン 5	人参 15	こんにゃく 10	人参 10	玉ねぎ 10	冷凍おろしにんにく 0.15	小松菜 10	人参 10	冷凍大根おろし 20	小松菜 5
	青ねぎ 3	ほうれん草 5	カットポテト 10	白ねぎ 10	人参 8	青ねぎ 3	人参 10	カレールウA 9	エリンギ 10	青ねぎ 3	小松菜 10	豆乳 (無調整) 20
	信州みそ 5.9	淡口しょうゆ 5	人参 7	冷凍おろししょうが 1	白ねぎ 5	信州みそ 5.5	さやいんげん 5	カレールウB 9	ピーマン 3	信州みそ 5.5	玉ねぎ 10	ホワイトルウ (乳・小麦不使用) 9
	赤みそ 5.3	食塩 0.1	ほうれん草 5	冷凍おろしにんにく 0.1	干しいたけ 0.2	赤みそ 5	ガラスープ 20	ポークブイオン 5	冷凍おろししょうが 0.2	赤みそ 5	人参 5	ポークブイオン 5
ざ い り よ う	削り節 2	豆乳 (無調整) 20	八丁味噌 20	濃口しょうゆ 2.6	砂糖 2	濃口しょうゆ 5	濃口しょうゆ 5	削り節 1	濃口しょうゆ 6	削り節 2.5	淡口しょうゆ 4.5	食塩 0.25
		だし昆布 0.2	ホワイトルウ (乳・小麦不使用) 8	砂糖 1.2	みりん 1	だし昆布 0.1	こしょう 0.03	なたね油 0.05	砂糖 3	日本酒 2	みりん 1.5	
	いわしフライ (50g) 1コ		なたね油 1	日本酒 0.5	なたね油 1	さば切身 (50g) 1コ			日本酒 0.2	いか天ぷら (50g) 1コ	日本酒 1	鮭フライ (50g) 1コ
	揚げ油 4	かき揚げ (50g) 1コ		トウバンジャン 0.1		精製塩 0.1			なたね油 0.6	揚げ油 4	削り節 2	揚げ油 4
	濃厚ソース 4	揚げ油 4		食塩 0.1					ごま油 0.4	みりん 4		濃厚ソース 4
		みりん 4.5	ウインナーソーセージ (20g) 1コ	片栗粉 1.5	ミートボール (大) (20g) 2コ		ボンレスハム 8	まぐろ油漬 10	人参 5	醤油ドレッシング 4		
	鶏ひき肉 20	濃口しょうゆ 2.3	トマトケチャップ 5	なたね油 1	ソテードオニオン 5	豚肉千切り 10	カットポテト 25	人参 5	白いりごま 0.2		にしんの煮付け (40g) 1コ	ブルーベリージャム (15g) 1コ
	玉ねぎ 15	砂糖 2			淡口しょうゆ 2	さやいんげん 15	きゅうり 5	人参 5	鶏肉切身 (50g) 1コ			
	人参 5	片栗粉 0.3	まぐろ油漬 10	鶏肉 細切れ 15	チンゲン菜 10	砂糖 1.5	ホールコーン 5	ノンエッグマヨ 7	白いりごま 0.2			
	濃口しょうゆ 2		大根 30	鶏肉 細切れ 15	玉ねぎ 5	砂糖 0.6	砂糖 0.6	砂糖 0.5	みりん 3.5			
ざ い り よ う	砂糖 1.1		人参 5	チンゲン菜 10	人参 5	濃口しょうゆ 0.5	濃口しょうゆ 0.5	食酢 0.5	濃口しょうゆ 2			
	みりん 1		青じそドレッシング 3.3	玉ねぎ 5	人参 5	みりん 0.3	みりん 0.3	食塩 0.5	食酢 1			
	なたね油 0.5			濃口しょうゆ 1	れんこん 10	なたね油 0.5	なたね油 0.5	食塩 0.08	砂糖 0.8	まぐろ油漬 8	濃口しょうゆ 1.5	
				食塩 0.1	人参 5				ごま油 0.3	人参 25	砂糖 0.5	
				こしょう 0.01	ホールコーン 5				片栗粉 0.3	玉ねぎ 8	みりん 0.5	
				なたね油 0.5	ごまドレッシング 4				韓国 (果汁) 1	和風だし 0.4	削り節 0.4	
									片栗粉 0.3	濃口しょうゆ 0.3		
									片栗粉 0.3	食塩 0.01		
									韓国 (果汁) 1	食塩 0.5		
										なたね油 0.5		
ざ い り よ う	手巻きのり (5g) 1コ			ダイスゼリー (レモン) 35								
	セツブンくんにて 節分献立											
エネルギー	680 kcal	669 kcal	576 kcal	640 kcal	666 kcal	613 kcal	539 kcal	632 kcal	657 kcal	603 kcal	585 kcal	629 kcal
蛋白質	32.7 g	23.3 g	22.9 g	25.4 g	25.5 g	31.8 g	24.8 g	21 g	31.4 g	25.6 g	27 g	27.8 g
脂質	22.3 g	25.7 g	25.4 g	21 g	25.1 g	23 g	19.6 g	23.1 g	21.9 g	13.6 g	19.1 g	24.1 g

日・曜日	20 (木)	21 (金)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
こ ん だ て	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる てりやきハンバーグ バインゼリー	ごはん ぎゅうにゅう セルフちゅうかどん あげぎょうざ もやしのいためもの	ごはん ぎゅうにゅう つくねじる あかうおのしょうゆやき やさしいため	コッペパン ぎゅうにゅう やさいのコンソメに ★フランクフルトソーセージ ごぼうサラダ くろまめきなこクリーム	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ しゅうまい ひじきのちゅうかあえ	ごはん はっこうにゅう (アシドミルク) チキンカレー ウインナーとキャベツのソテー りんごミックス
ざ い り よ う	精白米 75	精白米 75	精白米 75	コッペパン 1コ	精白米 75	精白米 75
	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	普通牛乳 1本	はっ酵乳 (アシドミルク) 1本
	豆腐 15	豚肉 25	鶏つくね 30	豚肉 25	鶏肉 細切れ 25	鶏肉 細切れ 25
	油揚げ 10	切いか 10	豆腐 10	じゃがいも 35	はるさめ 3	玉ねぎ 35
	大根 15	白菜 35	油揚げ 5	玉ねぎ 25	白菜 20	じゃがいも 30
	人参 10	玉ねぎ 35	玉ねぎ 20	大根 25	玉ねぎ 15	人参 10
	里芋 5	人参 15	人参 10	人参 15	人参 10	冷凍おろしにんにく 0.15
	ささがきごぼう 5	たけのこ 10	えのきたけ 5	ブロッコリー 15	小松菜 5	カレールウA 9
	れんこん 5	生しいたけ 3	青ねぎ 3	しめじ 5	ポークブイオン 10	カレールウB 9
	淡口しょうゆ 4	冷凍おろししょうが 0.1	淡口しょうゆ 4	粉末コンソメ 1.5	淡口しょうゆ 4	ポークブイオン 5
ざ い り よ う	食塩 0.2	ガラスープ 5	食塩 0.1	淡口しょうゆ 1	食塩 0.3	濃口しょうゆ 1
	片栗粉 0.5	淡口しょうゆ 4	削り節 2	食塩 0.2	こしょう 0.02	なたね油 1
	削り節 2	食塩 0.2	だし昆布 0.2	こしょう 0.02		
	だし昆布 0.2	こしょう 0.03				
		片栗粉 2			しゅうまい (18g) 2コ	カットウインナー 10
		なたね油 1	赤魚の醤油焼き (50g) 1コ	★フランクフルトソーセージ8 (40g) 1コ		キャベツ 20
						人参 5
	ハンバーグ (50g) 1コ		豚肉 25	ボンレスハム 8	まぐろ油漬 10	濃口しょうゆ 0.5
	濃口しょうゆ 2		キャベツ 10	ささがきごぼう 10	干しいじき 0.5	食塩 0.2
	砂糖 1.4	ぎょうざ (17g) 2コ	人参 10	人参 5	きゅうり 20	こしょう 0.01
ざ い り よ う	みりん 0.6	揚げ油 4	淡口しょうゆ 0.53	むきえだまめ 3	人参 5	なたね油 0.5
	片栗粉 0.3		食塩 0.1	白いりごま 0.8	ホールコーン 5	
			こしょう 0.02	ノンエッグマヨ 3.5	食酢 2	
			片栗粉 0.25	淡口しょうゆ 0.35	砂糖 1.5	
			なたね油 0.5		濃口しょうゆ 1.5	
					ごま油 1	
ざ い り よ う	バインゼリー (70g) 1コ					
	<直送>					
エネルギー	616 kcal	622 kcal	600 kcal	599 kcal	572 kcal	612 kcal
蛋白質	22.7 g	25.6 g	33 g	28.6 g	22.7 g	17.7 g
脂質	19.3 g	22 g	18.6 g	28 g	18.6 g	14.8 g

＜お知らせ＞

- 〇加工食品等は、「学校給食用半製品の材料」に原材料を記載しています。アレルギーをお持ちの方は、必ずご確認ください。
- 〇年間を通じて使用する調味料や加工食品等については、配合内容を一覧にして、各学校園に配布しています。必要とされる方は、学校園、もしくは、学校給食センターまで申し出ください。
- 〇えび・かに・そば・落花生は使用していません。
- 〇2月に使用するお米は、豊能町でとれた「キヌヒカリ」を使用しています。

毎月10日は
食育の日

しょういくひ
食育の日

～スウェーデン～

＜ショットブラール（スウェーデン風ミートボール）＞

日本ではミートボールを、ケチャップやソースで味つけすることが多いですがスウェーデンではホワイトソースで煮込み、リンゴンベリーソースをかけて食べます。スウェーデンの家庭料理で、味つけは家庭によって異なるそうです。給食ではホワイトソースで煮たクリーム煮が登場します。

＜サーモン＞

スウェーデンの魚料理にはサーモンを使ったものが多いです。脂がのったサーモンを塩こしょうでソテーすると、サーモンのうまみをたっぷり味わえます。生で食べたり、焼いたり燻製にしたり、いろいろな調理法や加工品で親しまれています。給食では鮭フライが登場します。

こんげつ きゅうしょうきょう
今月の給食で使っている旬の食材

かぶ キャベツ ごぼう 小松菜 だいこん ねぎ
はくさい 白菜 ブロッコリー ほうれん草 れんこん
いか ひじき わかめ



ホームページ



Instagram

毎日の献立をホームページやInstagramで見ることができます。