

令和6年度2月 給食献立予定表

白石学校給食共同調理場

日曜

こ ん だ て

エネルギーのもとになる(黄)

体をつくるもとになる(赤)

体の調子をととのえるもとになる(緑)

たんぱく質

たんぱく質

炭水化物

脂質

たんぱく質

無機質

ビタミンA

ビタミンC

たんぱく質

たんぱく質

2～3月の献立には、小6児童、中学生のリクエストによるメニューが取り入れられています。

リクエストのあったメニューは献立名に「☆マーク」がついています。

リクエストアンケートの集計結果は、「しらキッチン1月号」に掲載してあります。

3月

☆わかめごはん

くじらカツ

ゆず吉和え

☆大根のみそ汁

牛乳

米(わかめご飯の素)

大豆油

砂糖

くじらカツ

お魚パスタ

塩昆布

豆腐 油揚げ みそ

牛乳

小松菜 にんじん キャベツ

ゆず吉果汁

にんじん わげ 大根 たまねぎ えのきたけ

小 565 kcal

中 723 kcal

小 24.5 g

中 30.1 g

くだもの

節分の行事食

季節の変わり目には邪気が生じると信じられていたことから、昔から節分には、邪気払いのため、豆まきをしたり、柊鰯(ひいらぎいわし)を門に飾ったりする習わしがあります。山口県内の一部地域では“大きなものを食べると縁起がよい”という考えが根付いており、節分にくじらを食べて、大きな幸せを願います。

4火

☆ごはん 味付けのり肉団子のみぞれ鍋

☆梅肉和え

中のみ) ぼんかん

牛乳

米

砂糖

豚肉 肉団子 豆腐

お魚パスタ

牛乳

にんじん わげ 小松菜 大根 白菜 えのきたけ しょうが

にんじん キャベツ きゅうり ねり梅 ぼんかん

小 525 kcal

中 706 kcal

小 22.8 g

中 28.4 g

いも

5水

ごはん

☆ぎょうざロール

ごぼうとひじきのサラダ

☆卵スープ

牛乳

米

砂糖

片栗粉

餃子ロール

サラダチキン

卵 ベーコン

牛乳

にんじん ごぼう きゅうり

にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ

小 585 kcal

中 724 kcal

小 20.3 g

中 24.1 g

小魚

6木

ごはん

☆さばのみそ煮

ごま和え

けんちん汁

牛乳

米

砂糖

こんにゃく 里芋

さばのみそ煮

サラダチキン

鶏肉 豆腐

牛乳

にんじん 小松菜 キャベツ もやし

にんじん わげ ごぼう 大根 干しいたけ

小 590 kcal

中 748 kcal

小 23.6 g

中 28.8 g

きのこ

7金

減量) パン 牛乳

☆チョコ大豆クリーム

☆かやくうどん

はなっこリーサラダ

中のみ) ヨーグルト

パン

チョコ大豆クリーム

うどん 砂糖

砂糖

ごま サラダ油

鶏肉

ハム

サラダチキン

ヨーグルト

にんじん グリンピース にんにく しょうが たまねぎ りんご

にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし

はなっこリー にんじん 大根 とうもろこし

小 567 kcal

中 752 kcal

小 21.4 g

中 28.9 g

米

10月

☆チキンカレー

☆マカロニサラダ

☆ミルメーク

牛乳

米 ジャがいも サラダ油 ルウ

マカロニ 砂糖 マヨネーズ

ミルメーク

鶏肉

ハム

牛乳

にんじん グリンピース にんにく しょうが たまねぎ りんご

にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし

小 646 kcal

中 815 kcal

小 20.3 g

中 24.8 g

魚介類

12水

☆親子丼

☆すめるめのかみかみ和え

いよかん

牛乳

米 片栗粉 砂糖

砂糖

サラダ油

鶏肉 卵

すめるめ

牛乳

にんじん わげ たまねぎ 干しいたけ

小松菜 にんじん 切干大根 キャベツ

いよかん

小 579 kcal

中 734 kcal

小 24.0 g

中 29.6 g

豆・大豆製品

13木

ごはん

☆チキンチキンごぼう

即席和え

☆じゃがいものみそ汁

牛乳

米

片栗粉 砂糖

大豆油

ごま

じゃがいも

鶏肉

塩昆布

豆腐 油揚げ みそ

牛乳

枝豆

にんじん キャベツ きゅうり

にんじん わげ たまねぎ えのきたけ

小 638 kcal

中 816 kcal

小 23.6 g

中 28.9 g

くだもの

14金

パン

オムレツ

おからサラダ

☆コーンポタージュ

牛乳

パン

砂糖

じゃがいも 小麦粉

バター

オムレツ

ハム おから

ベーコン

牛乳

牛乳

にんじん 枝豆 きゅうり

にんじん バセリ とうもろこし たまねぎ

小 629 kcal

中 788 kcal

小 24.7 g

中 30.1 g

淡色野菜

日曜	こんだて	体内での おもなはたらきによる 食品のグループ分け						エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)		体をつくるもとになる(赤)		体の調子をととのえるもとになる(緑)		たんぱく質
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	家庭でとりたい食品
17月	ごはん	米						小 621 kcal
	旨煮	こんにやく じゃがいも 砂糖		鶏肉 生揚げ 大豆 昆布		にんじん さやいんげん たまねぎ		中 796 kcal
	山吹和え	砂糖		いり卵		にんじん キャベツ もやし きゅうり		小 26.9 g
	☆納豆みそ	砂糖		納豆 みそ 豚肉		ねぎ		中 33.1 g
18火	牛乳				牛乳			種実
	ごはん	米						小 540 kcal
	きりたんぼ鍋	きりたんぼ		鶏肉 豆腐		水菜 白菜 ごぼう まいたけ 長ねぎ		中 709 kcal
	干切り和え	砂糖		ハム		にんじん 小松菜 キャベツ 大根		小 20.6 g
19水	しそわかめ				しそわかめ			中 25.1 g
	牛乳				牛乳			いも
	秋田県では、つぶしたご飯を棒に巻き付けて焼いた「たんぼ餅」を切って、鶏肉(秋田県は比内地鶏が有名です)や野菜と一緒に煮込んだ鍋が食べられています。きりたんぼの名前の由来は諸説あります。その一つに、昔、ガマの穂を「たんぼ」と呼んだことから、ご飯を棒に巻いた姿が、ガマの穂に似ていることから名付けられた、という話があります。							たんぼもち
	秋田県の郷土料理							
20木	ごはん	米						小 558 kcal
	ヤンニョムチキン風	はちみつ	ごま油	鶏肉		にんにく		中 704 kcal
	☆ナムル	砂糖	ごま ごま油			はなっこりー にんじん	キャベツ もやし	小 22.6 g
	☆わかめスープ			ベーコン 豆腐 わかめ		にんじん ねぎ	白菜 たまねぎ えのきたけ	中 27.7 g
21金	牛乳				牛乳			くだもの
	ごはん	米						小 574 kcal
	いわしの梅煮	砂糖		いわしの梅煮		にんじん	大根 きゅうり	中 730 kcal
	酢の物	白玉もち		お魚パスタ	わかめ	にんじん	大根 きゅうり	小 23.0 g
22土	☆白玉入りみそ汁			豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	白菜 しめじ	中 28.0 g
	牛乳				牛乳			淡色野菜
	☆きなご揚げパン	パン 砂糖	大豆油	きなこ				小 597 kcal
	ウインナーとマカロニのスープ	マカロニ 押麦		ウインナー		にんじん パセリ	大根 たまねぎ しめじ	中 787 kcal
23日	海藻サラダ	砂糖	サラダ油	サラダチキン	海藻ミックス	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	小 22.3 g
	中のみ) 小魚ナッツ		ナッツ		小魚			中 29.4 g
	牛乳				牛乳			米
	ごはん	米						小 600 kcal
24月	ホキの天玉揚げ		大豆油	ホキ天玉揚げ				中 766 kcal
	根菜のきんぴら	こんにやく 砂糖	ごま ごま油	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	小 23.6 g
	☆白菜のみそ汁			豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	白菜 たまねぎ しめじ	中 28.6 g
	牛乳				牛乳			海藻
25火	ごはん	米						小 572 kcal
	けんちょう	こんにやく 里芋 砂糖	サラダ油	豆腐 油揚げ 鶏肉		にんじん さやいんげん	大根 干しいたけ	中 732 kcal
	☆小野茶そうめんサラダ	小野茶麺 砂糖	ごま ごま油	サラダチキン		にんじん	キャベツ きゅうり	小 23.4 g
	☆高菜漬け					高菜漬け		中 28.6 g
26水	牛乳				牛乳			くだもの
	ごはん	米						小 600 kcal
	☆手作りハンバーグ	パン粉 砂糖		牛肉 豚肉		トマト水煮	たまねぎ	中 767 kcal
	ゆでブロッコリー					ブロッコリー		小 24.2 g
27木	☆ABCスープ	マカロニ じゃがいも		ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	中 30.2 g
	牛乳				牛乳			きのこ
	パン 牛乳	パン			牛乳			小 618 kcal
	☆クリームシチュー	じゃがいも 小麦粉	バター	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	中 820 kcal
28金	大根サラダ	砂糖	サラダ油	ハム		にんじん	大根 きゅうり	小 24.0 g
	小のみ) フチぶどうゼリー	ゼリー						中 36.3 g
	中のみ) チキンウインナー			ウインナー				米

※天候等の事由で食材の納品ができなくなった場合、食材・献立が変更される場合があります。ご了承ください。 ※イラスト:いらすとや、おおいちよう君としらっぴー、まるごとやまぐち



《今月の給食の有無等》
特になし

