

令和5年2月分



学校給食予定献立表



神原中学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品										エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品
				(赤) 体をつくる	(緑) 体の調子を整える	(青) エネルギーのもとになる	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	無機質	たんぱく質	無機質		
1 (水)	キャロットパン	クリームシチュー 大根サラダ	はし スプーン	卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小豆、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、豆類	油脂類	野菜類	油脂類	たんぱく質	無機質	730	魚
2 (木)	ごはん	煮込みおでん キャベツのごま酢炒め りんご	はし	あつあげ とり	こんにゃく	にんじん	だいこん	キャベツ	ごま	あぶら	ごま	ごま	ごま	796	魚
3 (金)	ごはん	かきたまスープ いわしのアングレース ココアまめ	はし	たまご いわし	だいこん	ほうれんそう	たまねぎ	きくらげ	ごま	あぶら	じゃがいも	さとう	パンにココア	758	魚
6 (月)	麦ごはん	ポークカレー コロコロソテー	はし スプーン	ぶたにく ウィンナー	にんじん	たまねぎ	しょうが	ごま	あぶら	ごま	じゃがいも	さとう	パンにココア	768	魚
7 (火)	ごはん	やさしいまご汁 さばのみそ煮 ミニトマト	はし	さばのみそ みそ	ごま	なつめ	かぶ	はくさい	ごま	あぶら	ごま	ごま	ごま	738	魚
8 (水)	小パン きなこクリーム	ちからうどん 野菜とベーコンのソテー	はし	とり かまぼこ	こんにゃく	ねぎ	たまねぎ	キャベツ	ごま	あぶら	ごま	ごま	ごま	815	魚
9 (木)	ごはん	ふく汁 鶏肉とさつまいもの揚げがらめ みかんゼリー	はし スプーン	ふく とうふ	にんじん	はくさい	だいこん	ごま	あぶら	ごま	じゃがいも	さとう	ゼリー	732	魚
10 (金)	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 いわしの梅煮 ブロッコリーのおかか炒め	はし	あつあげ とり	にんじん	たまねぎ	しょうが	ごま	あぶら	ごま	じゃがいも	さとう	ゼリー	779	魚
13 (月)	ごはん	団子汁 ししゃも天ぷら りんご	はし	とり とうふ	にんじん	だいこん	しいたけ	ごま	あぶら	ごま	じゃがいも	さとう	ゼリー	737	魚
14 (火)	ごはん	ハヤシライス はなっこりのソテー ガトーショコラ	はし スプーン	ごま ウィンナー	にんじん	たまねぎ	えだまめ	ごま	あぶら	ごま	じゃがいも	さとう	ゼリー	830	魚
15 (水)	黒糖パン	ポークビーンズ ひじきサラダ ミルクコーヒー	はし	ぶたにく だい	にんじん	たまねぎ	しめじ	ごま	あぶら	ごま	じゃがいも	さとう	ゼリー	723	魚
16 (木)	ごはん	もずくと麦のスープ キムタクごはんの具 いちご	はし	ベーコン ぶたにく	にんじん	たまねぎ	はくさい	ごま	あぶら	ごま	じゃがいも	さとう	ゼリー	728	魚
17 (金)	牛めし	みそ汁 メンチカツ りんご	はし	きゅうり とうふ	にんじん	たまねぎ	えだまめ	ごま	あぶら	ごま	じゃがいも	さとう	ゼリー	728	魚
20 (月)	ごはん	すきやき ちくわの磯辺揚げ くきわかめあえ	はし	きゅうり あつあげ	にんじん	たまねぎ	しめじ	ごま	あぶら	ごま	じゃがいも	さとう	ゼリー	755	魚
21 (火)	ごはん	けんちん汁 さばの塩焼き こんにゃくあえ	はし	ぶたにく とうふ	にんじん	だいこん	しいたけ	ごま	あぶら	ごま	じゃがいも	さとう	ゼリー	686	魚
22 (水)	パン ブルーベリージャム	ちゃんぽん ミルクポテト	はし	いか ぶたにく	にんじん	キャベツ	たまねぎ	ごま	あぶら	ごま	じゃがいも	さとう	ゼリー	779	魚
24 (金)	ごはん	マーボー豆腐 春巻き もやしの塩炒め	はし	ぶたにく みそ	にんじん	しょうが	たけのこ	ごま	あぶら	ごま	じゃがいも	さとう	ゼリー	876	魚
27 (月)	ごはん	ちゃんこ鍋 あつやきたまご きゅうりのびりから	はし	とり あぶら	にんじん	ごぼう	はくさい	ごま	あぶら	ごま	じゃがいも	さとう	ゼリー	739	魚
28 (火)	ごはん	豚汁 ジャキジャキそぼろどんぶりの具 いよかん	はし	とり ぶたにく	にんじん	ごぼう	だいこん	ごま	あぶら	ごま	じゃがいも	さとう	ゼリー	715	魚

*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています

*生産の都合により、食材が入らないことがあります