

がっ がっこうきゆうよくよていこんだてひよう
2月 学校給食予定献立表

令和4年 (小学校・中学校)

津市一志学校給食センター

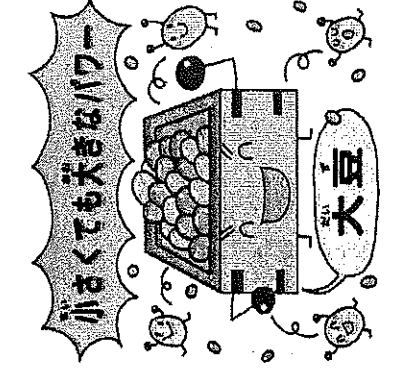
日 (曜)	牛乳	主食	献立 岩	食 品 名				おむに体の調子を整えるものとなる食品(みどり)	
				おむにエネルギーのもととなる食品(き)		おむに体をつくるものとなる食品(あか)			
				炭水化物が多い	脂質が多い	たんぱく質が多い	無糖質が多い		
1 (火)	麦飯	麦飯	鶏肉と厚揚げのみそ炒め ほうれん草と白菜のごまあえ みかん	植物油 ごま	鶏肉 厚揚げ 菜みそ	牛乳	人参 ほうれん草	人参 玉ねぎ 白菜 こんにやく みかん	
2 (水)	ロールパン	ロールパン	チリコンカン れんこんサラダ いちごジャム	植物油 ごま	豚肉 金時豆 まぐろオイル漬け	牛乳	人参	人参 玉ねぎ キャベツ れんこん	
3 (木)	麦飯	麦飯	イフシのかばやし風 けんちん汁 からしあえ 節分豆	植物油 ごま油	イフシ 油揚げ 豆腐 大豆	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	人参 玉ねぎ ごぼう 大根 こんにやく もやし	
4 (金)	菓糖パン	菓糖パン	サケのアップルソースかけ チキンチヤウダー	植物油	サケ 鶏肉	牛乳 生クリーム	人参 ねぎ	人参 玉ねぎ しめじ りんごピュール	
7 (月)	麦飯	麦飯	サワラの南蛮焼き おからの炒り煮 小松菜のツナあえ	植物油 ごま	サワラ おから 鶏肉	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	人参 玉ねぎ ごぼう キヤベツ 干しいたけ	
8 (火)	麦飯	麦飯	酢豚 わかめスープ	植物油 ごま油	豚肉	牛乳 わかめ	人参 ビーマン	人参 玉ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ	
9 (水)	ロールパン	ロールパン	ホキの黄金焼き ミネストローネ さつまいものバター煮	マヨネーズ風ドレッシング 植物油 バター	ホキ 豚肉 白いんげん豆	牛乳	人参 トマト煮	人参 玉ねぎ クリーン 玉ねぎ こんにやく キャベツ	
10 (木)	麦飯	麦飯	チキンカレー 海藻サラダ	植物油	鶏肉 まぐろオイル漬け	牛乳 海藻	人参	人参 玉ねぎ キャベツ きゆうり	
建国記念の日									
11 (金)									
14 (月)	麦飯	麦飯	ピビンバ ワンタンスープ ヨーグルト	植物油 ごま油	豚肉 菜みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ 小松菜	人参 玉ねぎ しめじ 干しいたけ	
15 (火)	麦飯	麦飯	ワカサギのから揚げ 沢煮焼 キヤベツの旨酢漬け	植物油	ワカサギ 豚肉 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ	人参 玉ねぎ ごぼう こんにやく	
16 (水)	ロールパン	ロールパン	タンドリーチキン じゃがいものスパイス炒め 青菜と豆腐のスープ	植物油	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲン	人参 玉ねぎ こんにやく	
17 (木)	麦飯	麦飯	サバの塩焼き かきたま汁 白菜と小松菜のおひたし	ごま	サバ 豆腐 鶏卵	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	人参 玉ねぎ えのきたけ	
18 (金)	米粉入りパン	米粉入りパン	マカロニミニトマトグラタン キヤベツとコーンのスープ	植物油	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参	人参 玉ねぎ キャベツ コーン	
21 (月)	麦飯	麦飯	カツオのから揚げ 白みそ汁 キヤベツのしそあえ	植物油	カツオ 豆腐 白みそ 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ 小松菜 しそ粉	人参 玉ねぎ キャベツ	
22 (火)	麦飯	麦飯	マーボー豆腐 パンサンデー	ラード ごま油	豚肉 菜みそ 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	人参 玉ねぎ こんにやく キャベツ もやし	
23 (水)	天皇誕生日								
24 (木)	麦飯	麦飯	サワラのみそ焼き 五目きんぴら 白菜漬け	植物油 ごま油	サワラ 鶏肉 白みそ	牛乳	人参	人参 玉ねぎ 白菜 れんこん 糸こんにやく	
25 (金)	きな粉揚げパン	きな粉揚げパン	チンゲン菜の豆乳入りクリーム煮 ドレッシングサラダ	植物油	鶏肉 豆腐 きな粉	牛乳	人参 チンゲン	人参 玉ねぎ キャベツ	
28 (月)	麦飯	麦飯	肉じゃが ひじき佃煮 菜花ともやしのおかかあえ	植物油 ごま油	豚肉 かつおぶしけしり	牛乳 ひじき	人参 菜花	人参 玉ねぎ 干しいたけ 糸こんにやく	

※献立は予定献立であり、食材の流通の事情等により、変更することがあります。

2月分給食盛り付け表

がつ ぶんきゆうしよく も っ ひよう

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)	
7	<p>1</p> <p>牛乳</p> <p>小麦粉</p> <p>みかん</p> <p>ほうれん草と白菜のごまあえ</p> <p>鶏肉と厚揚げのみそ炒め</p> <p>麦飯</p>	<p>2</p> <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>いちごジャム</p> <p>れんこんサラダ</p> <p>チロココ</p> <p>麦飯</p> <p>イブシのかばやき風</p>	<p>3</p> <p>牛乳</p> <p>麦飯</p> <p>からしあえ</p> <p>けんちん汁</p> <p>海鮮サラダ</p> <p>チキンカレー</p>	<p>4</p> <p>牛乳</p> <p>黒糖パン</p> <p>サケのアップルソースかけ</p> <p>チキンチャウダー</p>	
8	<p>2</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉</p> <p>わかめスープ</p> <p>小麦粉</p> <p>おからの炒り煮</p> <p>小松菜のツナあえ</p>	<p>3</p> <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>ホキの黄金焼き</p> <p>さつまものバター煮</p> <p>ミネストローネ</p> <p>麦飯</p>	<p>4</p> <p>牛乳</p> <p>麦飯</p> <p>じゃがいものスパイス炒め</p> <p>青菜と豆腐のスープ</p> <p>白菜と小松菜のおひたし</p> <p>かきたま汁</p>	<p>5</p> <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>タンドライーチーズ</p> <p>天のう</p> <p>たんじょうび</p> <p>誕生日</p>	<p>6</p> <p>牛乳</p> <p>小麦粉</p> <p>おからの揚げ</p> <p>キャベツの甘酢漬</p> <p>沢煮鮭</p> <p>マカロニミートソース</p> <p>米粉入りマカロニ</p> <p>キャベツとコーンのスープ</p>
9	<p>3</p> <p>牛乳</p> <p>小麦粉</p> <p>わかめスープ</p> <p>おからの炒り煮</p> <p>小松菜のツナあえ</p>	<p>4</p> <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>ホキの黄金焼き</p> <p>さつまものバター煮</p> <p>ミネストローネ</p> <p>麦飯</p>	<p>5</p> <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>タンドライーチーズ</p> <p>天のう</p> <p>たんじょうび</p> <p>誕生日</p>	<p>6</p> <p>牛乳</p> <p>小麦粉</p> <p>おからの揚げ</p> <p>キャベツの甘酢漬</p> <p>沢煮鮭</p> <p>マカロニミートソース</p> <p>米粉入りマカロニ</p> <p>キャベツとコーンのスープ</p>	
10	<p>4</p> <p>牛乳</p> <p>小麦粉</p> <p>わかめスープ</p> <p>おからの炒り煮</p> <p>小松菜のツナあえ</p>	<p>5</p> <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>ホキの黄金焼き</p> <p>さつまものバター煮</p> <p>ミネストローネ</p> <p>麦飯</p>	<p>6</p> <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>タンドライーチーズ</p> <p>天のう</p> <p>たんじょうび</p> <p>誕生日</p>	<p>7</p> <p>牛乳</p> <p>小麦粉</p> <p>おからの揚げ</p> <p>キャベツの甘酢漬</p> <p>沢煮鮭</p> <p>マカロニミートソース</p> <p>米粉入りマカロニ</p> <p>キャベツとコーンのスープ</p>	
11	<p>5</p> <p>牛乳</p> <p>小麦粉</p> <p>わかめスープ</p> <p>おからの炒り煮</p> <p>小松菜のツナあえ</p>	<p>6</p> <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>ホキの黄金焼き</p> <p>さつまものバター煮</p> <p>ミネストローネ</p> <p>麦飯</p>	<p>7</p> <p>牛乳</p> <p>パン</p> <p>タンドライーチーズ</p> <p>天のう</p> <p>たんじょうび</p> <p>誕生日</p>	<p>8</p> <p>牛乳</p> <p>小麦粉</p> <p>おからの揚げ</p> <p>キャベツの甘酢漬</p> <p>沢煮鮭</p> <p>マカロニミートソース</p> <p>米粉入りマカロニ</p> <p>キャベツとコーンのスープ</p>	



大豆

小さくても大きなパワー

節分

節分といえば豆まきですが、豆まきを使う「大豆」は大昔から世界中で食べられてきました。タンパク質が豊富で、「畑の肉」といわれるほど、豊富な栄養が、含まれています。

節分

節分といえば豆まきですが、豆まきを使う「大豆」は大昔から世界中で食べられてきました。タンパク質が豊富で、「畑の肉」といわれるほど、豊富な栄養が、含まれています。

大豆

大豆には、ビタミンCやカロテンの他、鉄分、カルシウム、カリウムも含まれ、栄養価の高い食材です。今日の葉花は、3種類の豆をブレンドして使っています。