

# 令和6年2月 予定献立表

鷹巣南部学校給食センター

| 1日 (木)  |     | 2日 (金)  |   |  |      |  |     |  |     |           |      |   |     |           |
|---|-----|---|---|--|------|--|-----|--|-----|-----------|------|---|-----|-----------|
| <p><b>【節分献立】</b> </p> <p>2日早い節分メニュー。いわしと大豆を使った献立です！</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>いわしオレンジ煮</li> <li>大豆の五目煮</li> <li>八戸せんべい汁</li> </ul> |     | <p><b>【節分献立】</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>野菜たっぷりみそラーメン</li> <li>シューマイ (小②中②)</li> <li>豆乳プリンタルト</li> </ul> |   |  |      |  |     |  |     |           |      |   |     |           |
| 小   | 609 | 26.3  | 小 | 654  | 27.0 |  |     |  |     |           |      |   |     |           |
| 中   | 785 | 32.3  | 中 | 842  | 35.6 |  |     |  |     |           |      |   |     |           |
| 5日 (月)  |     | 6日 (火)  |   | 7日 (水)   |      | 8日 (木)   |     | 9日 (金)   |     |           |      |   |     |           |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>ひき肉と野菜のカレー</li> <li>花野菜ソテー</li> <li>ぶどうゼリー</li> </ul>  |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>アジフライ</li> <li>春雨入り野菜炒め</li> <li>なめこおろし汁</li> </ul>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鯖じそ風味の鶏つくね</li> <li>坦々もやし</li> <li>高野豆腐の和風スープ</li> </ul>   |      | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>のりのつくだ煮</li> <li>ほっけみりん漬け</li> <li>塩肉じゃが</li> <li>わかめのみそ汁</li> </ul>       |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>バーガーパン</li> <li>白身魚フライ</li> <li>パックタルタルソース</li> <li>焼きそば風切干大根</li> <li>小松菜とたまごのスープ</li> </ul> |     |           |      |   |     |           |
| 小   | 785 | 27.4  | 小 | 672  | 27.7 | 小  | 638 | 32.1   | 小   | 624       | 30.2 | 小 | 667 | 30.0      |
| 中   | 946 | 33.0  | 中 | 824  | 33.2 | 中  | 804 | 39.5   | 中   | 786       | 36.3 | 中 | 810 | 31.4      |
| 12日 (月)   |     | 13日 (火)   |   | 14日 (水)  |      | 15日 (木)  |     | 16日 (金)  |     |           |      |   |     |           |
| <p><b>振替休日</b></p>   |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ヤンニョムチキン</li> <li>炒めナムル</li> <li>キャベツのスープ</li> </ul> <p>甘辛いタレをからめた韓国の料理</p>   |   | <p><b>【バレンタイン献立】</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ポークハヤシライス</li> <li>カラフルソテー</li> <li>手作りチョコパイ</li> </ul> <p>見た目よりも味で勝負!!</p>         |      | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>さばソースごま焼き</li> <li>和風ポテト</li> <li>厚揚げと小松菜のみそ汁</li> </ul>                   |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>カレーうどん</li> <li>温野菜サラダ</li> <li>パックドレッシング</li> <li>みかんババロア</li> </ul>                         |     |           |      |   |     |           |
| 小   | 614 | 28.6  | 小 | 806  | 25.6 | 小  | 659 | 31.3   | 小   | 633       | 26.7 |   |     |           |
| 中   | 816 | 32.0  | 中 | 909  | 29.2 | 中  | 845 | 39.8   | 中   | 807       | 33.2 |   |     |           |
| 19日 (月)   |     | 20日 (火)   |   | 21日 (水)  |      | 22日 (木)  |     | 23日 (金)  |     |           |      |   |     |           |
| <p><b>【食育の日】</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>わかめごはん</li> <li>秋田県産豚モモカツ</li> <li>ふきとたまごの炒め物</li> <li>ほうれん草のみそ汁</li> </ul> <p>北秋田市産のほうれん草だよ</p>    |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>ショウロンポウ (小①中②)</li> <li>麻婆豆腐</li> <li>中華スープ</li> </ul>  |   | <p><b>【減塩献立】</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>シシリアンライス (ごはん・具・ゆで野菜)</li> <li>パックマヨネーズ</li> <li>ワンタンスープ</li> <li>さつまいもチップス</li> </ul> |      | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>赤魚の西京焼き</li> <li>じゃがいものそぼろ煮</li> <li>青菜のみそ汁</li> <li>アセロラミルクゼリー</li> </ul> |     | <p><b>天皇誕生日</b></p>                             |     |           |      |   |     |           |
| 小   | 665 | 28.1  | 小 | 611  | 21.9 | 小  | 740 | 24.8   | 小   | 644       | 29.6 |   |     |           |
| 中   | 808 | 33.9  | 中 | 858  | 29.9 | 中  | 807 | 29.3   | 中   | 818       | 39.1 |   |     |           |
| 26日 (月)   |     | 27日 (火)   |   | 28日 (水)  |      | 29日 (木)  |     | <p>献立の下の数字は左側がエネルギー (kcal) 右側がタンパク質 (g) を表しています。</p> <p><b>【基準値】</b></p>   |     |           |      |   |     |           |
| <p><b>【かみかみ献立】</b> </p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>豚肉のしょうが焼き</li> <li>大根のさっぱり煮</li> <li>厚揚げのみそ汁</li> </ul>                              |     | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>納豆</li> <li>ぶりのみそ漬けフライ</li> <li>煮じゃ昆布</li> <li>いものこ汁</li> </ul>   |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>そぼろ丼</li> <li>具だくさんみそ汁</li> <li>丸むきみかん</li> </ul>   |      | <ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>鶏肉のトマト煮</li> <li>プロッコリーサラダ</li> <li>パックドレッシング</li> <li>豚汁</li> </ul>       |     | 小  | 650 | 21.1~32.5 |      |   |     |           |
| 小   | 655 | 31.1  | 小 | 729  | 33.0 | 小  | 642 | 30.4   | 小   | 658       | 27.1 | 中 | 830 | 27.0~41.5 |
| 中   | 816 | 37.8  | 中 | 825  | 35.2 | 中  | 816 | 38.0   | 中   | 810       | 31.9 |   |     |           |

※材料の都合により、献立や食材の産地が変更になる場合があります。ご了承ください。

※ひとり当たりにつく個数を①②で表しています。

ホームページで学校給食を紹介しています！ぜひアクセスしてみてください！

