



がつぶん しょうがっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

# 2月分 小学校給食予定献立表




杉戸町立学校給食センター  
ホット & フレッシュ

令和4年度

日	曜日	献立名	牛乳	食 品 名				栄養量 (Kcal) たん白質 (g)
				ねつやちからになるもの (きいろ)	ちやにくになるもの (あか)	からだのちようしをととのえるもの (みどり)	ちようみりようらい	
1	水	ごはん ほうれんそうシュウマイ(しょうゆ) トック バンバンジーサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, トック さとう, ごまあぶら	ぎゅうにゅう ほうれんそうシュウマイ とりにく	にんじん, たまねぎ, だいこん ほししいたけ, こまつな, キャベツ きゅうり	しょうゆ, こしょう ちゅうかだし, しお す	632 22.0
2	木	きなこあげパン スコッチエッグ(ケチャップ) カレースープ ブロッコリーのサラダ(ドレッシング)	○	ツイストパン, あぶら さとう, じゃがいも ソルトレッシング	ぎゅうにゅう, きなこ スコッチエッグ, とりにく うずらのたまご, ロースハム	にんじん, たまねぎ, キャベツ マッシュルーム, パセリ ブロッコリー, きゅうり	しお, ケチャップ コンソメ, 加え しょうゆ, こしょう	640 23.8
3	金	じごなうどん はくさいとうにゅううどんじる しのだむし, まめサラダ とうにゅうパンコック(ハチミツモン)	○	じごなうどん, あぶら さとう, ごまあぶら とうにゅうパンコック(ハチミツモン)	ぎゅうにゅう, とりにく あぶらあげ, とうにゅう しのだむし ミックスまめ, ひよこまめ	にんにく, しょうが, にんじん たまねぎ, はくさい, しめじ, ねぎ キャベツ, こまつな, もやし	にぼし, かつおぶし, みそ さばぶし, しお, こしょう とりがらスープ, す, みりん わふうだし, しょうゆ	698 27.9
6	月	ごはん ぶりのてりやき みそしる いりどうふ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, なまあげ とりにく, スクラブレッグ とうふ, ぶりのてりやき	にんじん, キャベツ, だいこん こまつな, ねぎ, たけのこ れんこん, ほししいたけ さやいんげん	こんぶ, かつおぶし わふうだし, みそ しょうゆ, みりん す	659 27.3
7	火	スライスコッペパン やきそば スペインオムレツ(ケチャップ) ツナとひじきのサラダ(ドレッシング)	○	スライスコッペパン あぶら むしちゅうかめん バンバンジードレッシング	ぎゅうにゅう, ぶたにく スペインオムレツ, ひじき まぐろ	にんじん, たまねぎ, もやし キャベツ, あおピーマン, きゅうり えだまめ	さけ やきそばソース ソース, ケチャップ	657 26.0
8	水	ごはん とりのてりやき かんこくチゲじる ホイコーロー	○	こめ, きょうかまい あぶら, しらたき さとう, でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりのさけみりんしょうゆづけ ぶたにく, やきどうふ	しょうが, にんじん, だいこん たけのこ, はくさい(キムチづけ) ねぎ, にんにく, キャベツ, しめじ あおピーマン, ほうれんそう	やきとりの丸, オイスター こんぶ, しょうゆ, さけ, みそ しお, こしょう, 粉山椒 ちゅうかだし, しょうゆ	656 30.2
9	木	ごはん イカフライ(ソース) とりだんごじる こまつなのいとこまあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら	ぎゅうにゅう, イカフライ とりだんご, かまぼこ かつおぶし	にんじん, ごぼう, だいこん しめじ, しょうが, こまつな もやし, キャベツ, ほうれんそう	ソース, にぼし, しお かつおぶし, さばぶし いちみつとうがらし わふうだし, しょうゆ	611 23.9
10	金	むぎごはん ポークカレー フルーツあえ	○	こめ, むぎ きょうかまい, あぶら じゃがいも, さとう コンニャクイモ, コンニャクイモ	ぎゅうにゅう, ぶたにく スキムミルク	にんにく, にんじん, たまねぎ ソニオン, トマト, りんご グリーンピース, みかん, パイン もも	こしょう, ケチャップ ウスターソース, 加え	747 18.6
13	月	ごはん かにたま ちゅうかふうとうふスープ はるさめとひきにくのいためもの	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう でんぷん, はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう, かにたま とりにく, とうふ, わかめ ぶたにく	にんじん, だいこん, こまつな しょうが, たけのこ, ほししいたけ チゲンサイ	しょうゆ ちゅうかだし, しお す, オイスターソース, さけ	638 21.6
14	火	しよくパン, ブルーベリージャム ギンヒラスバジルソース コーンチャウダー やさしいつばいわふうドレッシング	○	しよくパン ブルーベリージャム じゃがいも, あぶら やさしいつばいわふうドレッシング	ぎゅうにゅう ギンヒラスバジルソース とりにく	にんじん, たまねぎ マッシュルーム, とうもろこし ほうれんそう, キャベツ, こまつな ブロッコリー, さやいんげん	ベシャメルソース, 加え コンソメ, しお	668 27.2
15	水	たこめし(みえけん) れんこんいりつくね じゃがいもととうふのみそしる ほうれんそうのおかかあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, じゃがいも	ぎゅうにゅう, たこ あぶらあげ れんこんつくね, とりにく とうふ, わかめ, かつおぶし	にんじん, ごぼう, ほししいたけ しょうが, だいこん, ねぎ ほうれんそう, キャベツ	しょうゆ, さけ, す わふうだし, みりん しお, にぼし, みそ かつおぶし, さばぶし	635 29.6
16	木	ごはん チーズはんぺんフライ(ソース) さつまじる こまつなのびたし	○	こめ, きょうかまい あぶら, こんにやく さつまいも	ぎゅうにゅう チーズはんぺんフライ とうふ, あぶらあげ ぶたにく	にんじん, だいこん, ほうれんそう ねぎ, こまつな, もやし	ソース, にぼし, みりん かつおぶし さばぶし, しょうゆ わふうだし, みそ	671 21.8
17	金	ホットちゅうかめん かきたまキムチスープ ささみのこうそうパンこやき きゅうりとツナのちゅうかふうすのもの	○	ホットちゅうかめん あぶら, ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう, ぶたにく こんぶ, たまご ささみのこうそうパンこやき わかめ, まぐろ	にんにく, しょうが, にんじん, にら たまねぎ, とうもろこし, もやし きゅうり, はくさい(キムチづけ) ねぎ	かつおぶし, しょうゆ さばぶし, にぼし, す こしょう, オイスターソース ちゅうかだし, みそ	674 34.0
20	月	ごはん カレイのあまずあんかけ わかめごまスープ ちゅうかごまサラダ	○	こめ, きょうかまい あぶら, さとう でんぷん, ごま ごまあぶら, はるさめ	ぎゅうにゅう カレイのたつたあげ とうふ, わかめ ボンレスハム, スクラブレッグ	にんじん, たまねぎ, ねぎ きゅうり, もやし	しょうゆ, みりん, こんぶ さけ, ちゅうかだし, しお ひやしちゅうかスープ とりがらスープ, こしょう, す	619 24.6
21	火	こどもパンスライス とりにくのハーフカレーやき パンクッキー コーンサラダ(ドレッシング)	○	こどもパンスライス あぶら イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とりにくのハーフカレーやき とりにく, なまクリーム	にんじん, たまねぎ, かぼちゃ かぼちゃペースト, とうもろこし キャベツ, きゅうり	とりがらスープ, コンソメ しお, こしょう 加え	699 29.8
22	水	なめし, ヒレカツ(ソース) じゃがいもとなまあげのみそしる ミモザサラダ いよかんゼリー	○	こめ, きょうかまい あぶら, じゃがいも いよかんゼリー	ぎゅうにゅう, ヒレカツ なまあげ, スクラブレッグ	にんじん, ほうれんそう, ねぎ キャベツ, きゅうり	なめしのもと, ソース にぼし, かつおぶし, みそ さばぶし, わふうだし ひやしちゅうかスープ	674 23.5
23	木	 <b>てんのうたんじょう日</b> 						
24	金	ごはん ショウロンボウ(しょうゆ) はるさめキムチスープ もやしとメンマのソテー	○	こめ, きょうかまい あぶら, はるさめ でんぷん, ごまあぶら	ぎゅうにゅう ショウロンボウ, ぶたにく とうふ	しょうが, にんじん, たまねぎ だいこん, はくさい(キムチづけ) メンマ, もやし, あおピーマン にら, ねぎ	しょうゆ, こしょう こんぶ, オイスターソース ちゅうかだし, しお トウバンジャ	642 24.3
27	月	さけのしおやき こうやに ひじきのみそあえ	○	こめ, きょうかまい あぶら, こんにやく じゃがいも, さとう	ぎゅうにゅう, しろさけ とりにく, こおりどうふ ひじき, ロースハム	しょうが, にんじん, たけのこ さやいんげん, れんこん, きゅうり	こんぶ, わふうだし しょうゆ, みりん さけ, みそ	642 29.7
28	火	コーンライス おからコロケ(ソース) うずらのたまごのスープ チキンサラダ(ドレッシング)	○	こめ, きょうかまい あぶら, バター わふうげんえんどレッシング	ぎゅうにゅう, とりにく おからコロケ, ベーコン うずらのたまご	たまねぎ, とうもろこし, パセリ にんじん, キャベツ, きピーマン マッシュルーム, あかピーマン	コンソメ, しょうゆ, しお こしょう, ソース	677 23.1

給食回数 19回

- ※ 献立は、材料の都合により変更する場合があります。ご了承ください。
- ※ お箸は、きれいに洗って毎日持ってきてください。
- ※ 今月の「郷土料理」は2月15日(水)です。(三重県) マーク 
- ※ 牛乳は、毎日出ます。



2月平均栄養摂取量	
エネルギー	660kcal
タンパク質	25.7g
炭水化物	91.3g
脂質	19.7g(26.9%)
食塩相当量	3.1g

