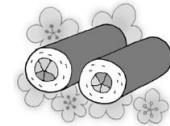


令和6年



2月分学校給食献立予定表



棚倉町学校給食センター

日 / 曜	欠食校 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示			
			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食 	おもにエネルギーになる食品 	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
1 / 木		ごはん 牛乳 サバの塩焼き もみづけ だまこ汁	牛乳 サバ わかめ 鶏肉	キャベツ 大根 きゅうり 人参 たくあん 白菜 ねぎ しめじ えのきたけ つきこん	ごはん だまこもち 白いりごま	414 629 747	18.0 26.5 31.3	11.1 17.5 19.8	1.70 2.20 2.50
2 / 金	節分にちな んだ献立	節分うどん 牛乳 枝豆フリッター わかめとツナのあえもの 豆乳プリン	牛乳 わかめ ツナ 鶏肉 大豆 油揚げ かまぼこ	枝豆 キャベツ もやし 人参 白菜 ねぎ	ソフト麺 豆乳プリン 揚げ油	513 722 896	19.6 28.3 34.9	18.6 27.6 31.1	2.60 3.20 3.90
5 / 月	近幼	ごはん 牛乳 ショーロンポー 豚キムチ トックスープ	牛乳 ショーロンポー 豚肉 鶏肉 卵	白菜 なら 白菜 人参 大根 干し椎茸 ねぎ 小松菜	ごはん 白いりごま ごま油	452 660 831	15.5 22.4 27.3	14.4 20.0 26.0	1.70 2.00 2.60
6 / 火		ごはん 牛乳 マグロカツ(ソース)ハムサラダ 凍み豆腐のみそ汁 しらぬい	牛乳 マグロカツ チキンハム 凍み豆腐	キャベツ 人参 きゅうり ねぎ しらぬい	ごはん じゃがいも サラダ油 揚げ油	439 629 757	15.0 21.2 25.5	11.3 16.1 18.2	1.70 2.20 2.60
7 / 水		丸パンスライス 牛乳 ハンバーグ (ケチャップ) リヨネーズポテト 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ ウインナー 無添加ベーコン	玉ねぎ いんげん 人参 キャベツ たもぎたけ	丸パン じゃがいも サラダ油	390 643 791	16.0 26.6 32.5	16.0 25.4 30.4	2.10 3.00 3.60
8 / 木	かみかみ 献立	ごはん 牛乳 味付けのり カミカミメンチカツ(ソース) レンコンサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 メンチカツ のり 油揚げ わかめ	レンコン 人参 きゅうり キャベツ 白菜	ごはん 練りごま じゃがいも 揚げ油	455 654 784	13.2 19.4 22.8	15.4 21.0 23.8	1.80 2.30 2.80
9 / 金	社幼	ごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 茎わかめのきんぴら おでん	牛乳 五目厚焼き玉子 茎わかめ 鶏肉 さつまあげ ちくわ がんも	ごぼう 人参 大根 つきこんにやく 三角こんにやく	ごはん 白いりごま 砂糖 サラダ油	462 667 788	21.0 28.6 33.1	14.8 20.4 23.0	2.30 2.70 3.20
13 / 火		ごはん 牛乳 ホキの三味焼き ほうれん草のごまあえ けんちん汁	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐 大豆ペースト	ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 白菜 大根 ねぎ	ごはん 里芋 白いりごま 砂糖 すりごま 練りごま サラダ油	406 611 726	18.4 26.6 31.2	11.6 17.0 18.9	1.50 1.90 2.40
14 / 水		食パン 牛乳 チョコクリーム ハートのコロッケ グリーンサラダ クリームシチュー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 生クリーム	キャベツ きゅうり 枝豆 玉ねぎ 人参 コーン ブロッコリー マッシュルーム	食パン チョコクリーム ハートのコロッケ サラダ油 揚げ油	525 747 872	17.7 26.6 31.2	17.5 24.4 26.9	1.80 2.40 2.90
15 / 木		ごはん 牛乳 シューマイ 五目ビーフン 中華スープ いちごのジュレ	牛乳 シューマイ ベーコン 鶏肉 豆腐 卵	人参 小松菜 キャベツ 干し椎茸 ほうれん草 きくらげ	ごはん 砂糖 でんぷん いりごま サラダ油 ごま油	453 649 810	15.1 21.6 26.7	13.2 18.5 23.0	2.20 2.70 3.50



2月



日 / 曜	欠食校 ・ 行事等	献立名	あか	みどり	き	栄養成分表示				
			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食品 	おもにエネルギーになる食品 	エネルギー	15.7	脂質	食塩	
						kcal	g	g	g	
16 / 金		ジャージャー麺 牛乳 チキンナゲット 春雨サラダ	牛乳 チキンナゲット チキンハム 豚ひき肉 大豆	キャベツ きゅうり 人参 白菜 もやし ねぎ 干し椎茸	中華麺 春雨 砂糖 ごま油 サラダ油	471 668 832	19.9 29.0 35.4	16.5 23.9 26.1	2.50 3.10 3.60	
19 / 月	社小 高小 近小	ごはん 牛乳 松風焼き 和風サラダ 小松菜のみそ汁 スイートポテト	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 油揚げ	ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 大根 しめじ 白菜	ごはん パン粉 でんぷん 白いりごま じゃがいも スイートポテト	474 685 795	18.1 25.8 29.8	13.8 19.6 21.5	1.60 2.1 2.50	
20 / 火		ごはん 牛乳 うのはなコロッケ(ソース) ひじきの炒め煮 いも煮汁	牛乳 うの花コロッケ 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 豚肉	人参 大根 ごぼう しめじ 白菜 ねぎ つきこん 板こん	ごはん 里芋 砂糖 サラダ油 揚げ油	437 630 746	15.7 22.4 25.8	11.9 17.0 18.9	1.80 2.00 2.50	
21 / 水		黒糖パン 牛乳 ツナオムレツ フルーツクレミイ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 ツナオムレツ ヨーグルト 肉団子	人参 白菜 干し椎茸 バナナ パイン りんご みかん 黄桃	黒糖パン ホイップ 春雨 カクテルゼリー	475 701 848	16.1 24.4 28.9	15.7 22.4 25.8	1.90 2.50 3.00	
22 / 木	棚倉中学校 希望献立	キムチチャーハン 牛乳 ミルメーク チキンカツ ポテトサラダ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 いり玉子 チキンカツ チキンハム 無添加ベーコン	たけのこ ねぎ 白菜 人参 玉ねぎ きゅうり もやし にら メンマ	ごはん じゃがいも ワンタン サラダ油 ごま油 マヨネーズ	496 735 850	17.9 25.1 29.9	17.6 23.7 27.2	2.50 2.90 3.50	
23 金										
26 / 月		ごはん 牛乳 いわし梅煮 レンコンのきんぴら のっぺい汁	牛乳 いわし 鶏肉 厚揚げ	レンコン 人参 いんげん 大根 糸こんにゃく	ごはん 里芋 砂糖 サラダ油	432 625 750	16.2 22.5 20.5	12.7 17.6 20.5	1.4 1.7 2.1	
27 / 火		七穀ごはん 牛乳 フレンチサラダ トマト ポークカレー ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ セロリー トマト	七穀ごはん じゃがいも 砂糖 サラダ油	490 717 886	15.3 22.6 27.2	13.7 20.0 24.1	2.40 2.90 3.40	
28 / 水		キャラメル揚げパン 牛乳 五目肉団子 イタリアンサラダ アルファベットスープ	牛乳 肉団子 無添加ベーコン	キャベツ きゅうり 大根 コーン 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム 人参	揚げパン アルファベットマカロニ サラダ油	416 679 802	13.5 24.1 27.6	17.0 26.4 29.8	2.00 3.00 3.50	
29 / 木		ごはん 牛乳 ギョウザ 大根のナムル 肉みそスープ はるか	牛乳 ギョウザ 豚ひき肉 大豆	大根 ほうれん草 人参 きゅうり 白菜 もやし ねぎ はるか	ごはん 春雨 白いりごま 砂糖 サラダ油 ごま油	430 653 766	14.6 22.2 25.5	12.6 19.3 21.5	1.70 2.2 2.50	
合計:19食										
※ 栄養価の欄は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の摂取栄養量です。						1カ月平均	454	16.7	14.5	2.00
※ 天候や急激な価格の高騰等のため、献立が変更になる事があります。予めご了承願います。							669	24.5	20.9	2.50
※ アレルギーなどで知りたい食品等がありましたら、給食センターの栄養士までご相談ください。(TEL33-3438)							804	29.1	24.0	3.00