令和4年度 **2月** # きゅうしょくこんだて表

紀の川市立　河南学校給食センター

〈3つの食品グループと多くふくまれる栄養素〉

食品グループ	○…おもにエネルギーのもとになる食品	△…おもに体をつくるもとになる食品	□…おもに体の調子を整えるもとになる食品
栄養素	炭水化物　脂質	たんぱく質　無機質（カルシウム）	ビタミン　無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

水	木	金
1	**2**	**3**
△ 牛乳　572kcal ○ **コッペパン** **てりやきハンバーグ** △ ハンバーグ　○ さとう 2 みりん 1　○ かたくりこ 0.3 こいくち **コールスローサラダ** □ キャベツ 30　□ きゅうり 10 ○ オリーブオイル 0.1　○ さとう 1.05 す　しお こしょう　うすくち **やさいスープ** △ とりにく 8　□ にんじん 10 □ たまねぎ 25　□ ブロッコリー 10 □ しめじ 6　コンソメ こしょう △ **かたぬきチーズ**	△ 牛乳　530kcal **ちゅうかどん** ○ こめ 70　△ ぶたにく 30 △ イカ 15　□ もやし 20 □ ながねぎ 15　□ はくさい 90 □ たまねぎ 30　□ しいたけ 1 さけ 1.2　○ かたくりこ 1.2 ○ ごまあぶら 0.25　こいくち こしょう　ちゅうかだし **ちゅうかふうツナポテト** ○ じゃがいも 25　□ キャベツ 8 □ きゅうり 8　□ えだまめ 2 △ ツナ 7　○ さとう 1.25 ○ ごまあぶら 0.5　○ ごま 0.5 うすくち　す	△ 牛乳　651kcal ○ **ごはん** **いわしのこはくあげ** △ イワシ　○ あげあぶら4 □ しょうが 0.5　さけ 2 みりん 1　こいくち　○ かたくりこ 8 **だいずのごもくに** □ にんじん 10　△ だいず 9 □ れんこん 4　□ ごぼう 4 ○ こんにゃく 5　△ こんぶ0.3 ○ さとう 1.79　みりん 2 うすくち **だいこんとながねぎのみそしる** □ だいこん 40 □ ながねぎ 10 △ あぶらあげ 5 みそ　だし
6	**7**	**8**	**9**	**10**
△ 牛乳　615kcal ○ **ごはん** △ **にくシュウマイ 2こ** **きゅうりとわかめのすのもの** △ わかめ 1.5　□ きゅうり 25 △ ちりめんじゃこ 1.8　○ さとう 2 す　うすくち **ちゃんこに** △ ぶたにく 8　△ とりにく 12 △ ひらてん 5　□ はくさい 20 □ にんじん 10　○ さといも 10 □ ごぼう 10　○ こんにゃく 20 □ だいこん 70　□ しょうが 0.45 みりん 3.2　○ さとう 1.13 さけ 1.35　こいくち　だし	△ 牛乳　699kcal **ふゆやさいカレー** ○ こめ 90　△ ぶたにく 20 □ たまねぎ 40　□ にんじん 12 ○ じゃがいも 30　□ はくさい 20 □ だいこん 20　ワイン 2 □ にんにく 0.2　○ こめあぶら 0.15 カレールウ　かれーこ ウスター　こいくち コンソメ　こしょう **フルーツポンチ** □ みかん 18　□ パイン 18 カットゼリーはちみつレモン18 かんてん 13.5　ナタデココ 13.5	△ 牛乳　636kcal ○ **ごはん** **えのきのつくだに** □ えのきたけ 20　みりん 4.6 こいくち　す △ **いそのかフライ** ○ あげあぶら4 **ちくぜんに** △ とりにく 20　□ にんじん 20 □ ごぼう 20　○ こんにゃく 30 △ ちくわ 20　□ だいこん 30 □ いんげん 5　□ しいたけ 0.7 ○ こめあぶら 0.5　さけ 1.5 みりん 1　○ さとう 2.5 こいくち　だし	△ 牛乳　507kcal **キムチチャーハン** ○ こめ 65　○ おしむぎ 10 △ ぶたにく 20　さけ 1 □ キムチ 25　○ ごまあぶら 0.2 □ ニラ 5　□ たまねぎ 25 △ たまご 12　こいくち こしょう　ちゅうかだし しお **はるさめスープ** △ とりにく 10　□ あじみな 10 □ たまねぎ 15　□ にんじん 8 □ もやし 15　○ はるさめ 3.5 ちゅうかだし　こしょう	△ 牛乳　724kcal ○ **ごはん** **くじらのたつたあげ【けんより】** △ くじらにく50　さけ 5 □ しょうが 1.2　□ にんにく 0.6 ○ ごまあぶら 1.2　○ かたくりこ 25 ○ あげあぶら 5　こいくち **ゆかりあえ** □ キャベツ 30　□ きゅうり 10 ゆかり 0.55　うすくち **こうやどうふのにもの** △ こうやどうふ 6　△ とりにく 12 □ にんじん 6　□ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 36　□ いんげん 4 ○ さとう 2　こいくち　うすくち　だし
13	**14**	**15**	**16**	**17**
△ **ジョア**　514kcal ○ **ごはん** **つくねのソースやき** △ キャベツいりつくね ○ さとう 2.3　みりん 1.1 とんかつソース　ウスター **じばさんやさいのあえもの** □ キャベツ 20　□ ほうれんそう 18 □ にんじん 5　△ ひらてん 7 ○ さとう 0.95　うすくち **じばさんやさいのスープ** △ ベーコン 4　△ とりにく 6 □ はくさい 18　□ だいこん 22 □ にんじん 5　□ ながねぎ 3 コンソメ　こしょう	△ 牛乳　674kcal **ぶたどん** ○ こめ 80　△ ぶたにく 40 □ たまねぎ 100　○ こんにゃく 30 □ ながねぎ 7　△ かまぼこ 10 □ しょうが 0.9　○ さとう 3.2 さけ 1　みりん1　こいくち **おかかあえ** □ キャベツ 25　□ きゅうり 12 □ ちんげんさい 8　□ きざみたくあん 4 ○ さとう 0.5　△ かつおぶし 0.7 うすくち ○ **バレンタインカップケーキ** ココアソースをつつんだこめこのカップケーキです！	△ 牛乳　639kcal **こんぶとツナのたきこみごはん** ○ こめ 75　△ きざみこんぶ 1.5 □ にんじん 12　△ ツナ 20 ○ さとう 1.5　○ ごまあぶら 0.3 こいくち　こいくち △ **はんぺんフライ** ○ あげあぶら3 **こまつなとあぶらあげのみそしる** □ こまつな 12　□ たまねぎ 30 □ にんじん 5　△ あぶらあげ 4 みそ　だし	△ 牛乳　667kcal ○ **ごはん** **ラーメン** ○ ちゅうかめん 90　△ ぶたにく 25 □ もやし 20　□ はくさい 25 □ ながねぎ 5　□ にんじん 5 □ しょうが 0.25　□ にんにく 0.15 ○ ごまあぶら 0.3 とんこつラーメンスープ ちゅうかだし　トウバンジャン **かいそうとこんにゃくのサラダ** △ かいそう 0.4　△ わかめ 0.6 □ きゅうり 30　○ こんにゃく 15 ○ さとう 1.5　○ こめあぶら 0.5 こいくち　こしょう す	△ 牛乳　646kcal ○ **ごはん** △ **ささみカツ** ○ あげあぶら5 **マカロニサラダ** ○ マカロニ □ きゅうり 20　□ キャベツ 15 △ ロースハム 8　○ さとう 0.7 す　しお こしょう　マヨネーズ **なめこのみそしる** □ はくさい 25　□ もやし 20 □ なめこ 10　みそ だし
20	**21**	**22**	**23**	**24**
△ 牛乳　610kcal **ぎゅうにくとごぼうのおすし** ○ こめ 70　○ さとう 6.5 △ ぎゅうにく 15　△ ぶたにく 10 □ いんげん 10　□ ごぼう 25 □ しょうが 1　○ ごま 2 ○ さとう 3　さけ 2.5 す　しお　こいくち **ほうれんそうのすましじる** □ ほうれんそう 15　□ えのきたけ 8 ○ ふ 2　□ ねぎ 5 みりん 0.8　うすくち だし △ **ヨーグルト**	△ 牛乳　635kcal ○ **ごはん** △ **さけキャベツカツ** ○ あげあぶら 5 **きりぼしだいこんのふくめに** △ とりにく 6　○ こんにゃく 9 □ きりぼしだいこん3　△ ひらてん 4 △ こうやどうふ 1.5　□ にんじん 10 □ いんげん 4　○ さとう 1.15 ○ こめあぶら 0.5　みりん 0.5 さけ 0.5　だし　こいくち **あじみなのみそしる** □ だいこん 30　△ あぶらあげ 4 □ にんじん 5　□ あじみな 10 だし　みそ	△ 牛乳　552kcal ○ **コッペパン** **とりにくとじゃがいものバジルやき** △ とりにく 40　○ オリーブオイル 1 ○ こめあぶら 2　○ じゃがいも 25 しお　こしょう バジル **とうにゅうスープ** △ ぶたにく 10　□ にんじん 5 □ しめじ 5　□ はくさい 40 □ たまねぎ 20　△ とうにゅう 20 コンソメ　こしょう とうにゅうルウ □ **はるみ**　フルーツ給食	**天皇誕生日** 	△ 牛乳　576kcal ○ **ごはん** **プルコギ** △ ぎゅうにく 10　△ ぶたにく 25 □ たまねぎ 80　□ しめじ 20 □ にんじん 15　□ ほうれんそう 20 □ にんにく 0.3　みりん 3 さけ 3　○ さとう 1.5 ○ ごまあぶら 0.39 コチュジャン　こいくち **バンバンジーサラダ** △ ささみフレーク 5　□ にんじん 5 □ コーン 5　□ キャベツ 20 ○ ごま 1　○ さとう 0.7 ○ ごまあぶら 0.4　こいくち　す
27	**28**			
△ 牛乳　627kcal ○ **ごはん** **やきさばのみそだれがけ** △ さば　○ さとう 3.1 みりん 0.56　さけ 1.82 □ ゆずかじゅう 0.4　みそ **なのはなとはくさいのごまあえ** □ ほうれんそう 10　□ なのはな 10 □ はくさい 30　○ ごま 0.8 ○ さとう 0.9　こいくち **かきたまじる** △ わかめ 1　□ ながねぎ 10 △ とうふ 20　△ たまご 20 ○ かたくりこ 0.5　みりん 0.8 うすくち　だし	△ 牛乳　624kcal ○ **ごはん** △ **レンコンはさみあげ** ○ あげあぶら 5 **ばいにくあえ** □ キャベツ 24　□ ブロッコリー 15 △ ちくわ 6　□ ばいにく 2.75 みりん 1.5　○ さとう 0.5 こいくち **ぶたじる** △ ぶたにく 10　○ さつまいも 25 □ はくさい 20　□ だいこん 15 みそ　だし			

食事のマナーを見直そう！

給食時間の様子を見ると、姿勢が悪かったり、ひじをついていたり、お箸を正しく使えていないなど、気になる食べ方をしている人を見かけます。食事のマナーを守ることは、周りの人への思いやりと、自分自身の健康にもつながります。きちんとできているか見直してみましょう。