



2月の給食予定表



令和6年(中学校用)「お魚マーク」… 鮎子漁港で多く水揚げされる魚を使用したメニューを表しています。

鮎子市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料名						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
		血や肉になるもの		体の調子を整えるもの		働く力になるもの			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1木	パンズパン 牛乳 カレーシチュー ソーセージステーキ (パッケチャップ) コーンソテー	豚肉 ソーセージステーキ ベーコン	牛乳 牛乳	人参 ほうれん草	にんにく とうもろこし 玉葱	米 パン じゃが芋	油 ルウ バター	890 36.5 36.7	
2金	ちらし寿司 牛乳 もずく入りかき玉汁 えび天ぷら ツナマヨサラダ 白ごまプリン (手巻き海苔・福豆)	卵 えび 大豆 ツナ なんと かにかま	牛乳 のり もずく わかめ かたくちいわし	人参	長葱 たけのこ しいたけ かんぴょう れん根 えのきたけ きゅうり	米 澱粉 さつま芋 小麦粉 プリン	油 ドレッシング ごま	853 36.6 26.5	
5月	白飯 牛乳 切干大根のみそ汁 鶏肉のマリネ ブロッコリーおかかマヨ風味和え (ひじきのり)	豚肉 みそ 鶏肉 かつおぶし	牛乳 ひじき のり	人参 小松菜 ブロッコリー	長葱 切干大根 玉葱 レモン果汁	米 砂糖 澱粉	油 ごま油 ドレッシング	867 37.7 25.9	
6火	白飯 牛乳 のっぺい汁 シルバー西京焼き のりかえ りんごゼリー (ピーナツハニー)	豚肉 豆腐 シルバー	牛乳 のり	人参 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく もやし キャベツ	米 ゼリー 澱粉 里芋	油 ごま油 ごま	816 34.7 22.7	
7水	白飯 牛乳 豚キムチスープ いかごまフライ ナムル (しそ昆布ふりかけ)	豚肉 厚揚げ みそ いか	牛乳 昆布	人参 ほうれん草 しそ なら	にんにく しょうが 長葱 大根 白菜 切干大根 もやし 豆もやし	米 小麦粉 とつく パン粉	油 ごま油 ドレッシング	837 31.5 25.7	
8木	コッペパン 牛乳 じゃが芋のポタージュ 北海道ほたてのパン粉焼きバター風味 コーンアスパラソテー (いちご&マーガリン)	ほたて ウインナー	牛乳 スキムミルク	アスパラ 人参 パセリ	玉葱 にんにく とうもろこし	パン ジャム じゃが芋 パン粉	ルウ 油 バター マーガリン 豆乳クリーム	808 31.6 31.2	
9金	白飯 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー フルーツ杏仁	豚肉 大豆 豆腐 みそ 鶏肉 卵	牛乳	人参 にら	しょうが にんにく 長葱 玉葱 しいたけ たけのこ もやし きゅうり	米 澱粉 春雨 砂糖 フルーツ杏仁	油 ごま油 ドレッシング	802 28.0 19.3	
12月	振替休日								
13火	白飯 牛乳 ポークカレー 豆腐ナゲット② フルーツジュレ	豚肉 豆腐	牛乳	人参	玉葱 にんにく ひよこ豆 もも みかん りんご	米 澱粉 ゼリー じゃが芋	油 バター ルウ	923 23.0 28.7	
14水	白飯 牛乳 えのきた鶏肉のスープ 海老焼売② チンジャオロースー チョコレープ	鶏肉 えび すりみ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン チンゲン菜 赤ピーマン	長葱 えのきたけ しょうが 長葱 もやし	米 澱粉 砂糖 焼売の皮 クレープ 春雨	ごま油 油	859 28.0 25.9	
15木	パンズパン 牛乳 ミネストローネ ハムカツ コールスローサラダ (パッケソース・スライスチーズ・ミルク)	鶏肉 ハム ベーコン	チーズ 牛乳	人参 ピーマン トマト パセリ	にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし	パン パン粉 砂糖 麦 じゃが芋 小麦粉 コンデンスミルク ミルク	オリーブオイル 油 ドレッシング	839 30.2 33.5	
16金	わかめご飯 牛乳 さばと野菜のみそ汁 厚揚げ 肉じゃが いよかんゼリー	さば みそ 卵 厚揚げ 豚肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参 いんげん	しょうが 大根 長葱 玉葱 しらたき	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	油	795 30.9 18.1	
19月	白飯 牛乳 豚汁 あじみそ揚げ玉フライ 手作りひじきふりかけ オレンジゼリー	豚肉 みそ 豆腐 油揚げ あじ かつおぶし	牛乳 ひじき	人参 小松菜	大根 ごぼう 長葱 こんにゃく	米 小麦粉 砂糖 パン粉 ゼリー じゃが芋	油 ごま油 ごま	871 31.0 29.1	
20火	白飯 牛乳 つみれ汁 松風焼き 豚肉と昆布の炒め煮 アセロラミルクゼリー	いわしつれみ みそ 鶏肉 豆腐 豚肉 ちくわ	牛乳 昆布	人参 小松菜 いんげん	えのきたけ しょうが 大根 長葱 こんにゃく	米 砂糖 ゼリー	油 ごま	809 35.4 18.0	
21水	白飯 牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 さば竜田揚げ 明太ポテトサラダ	油揚げ みそ さば 豆腐 明太子	牛乳 わかめ	人参 小松菜	長葱 きゅうり キャベツ	米 澱粉 じゃが芋	油 ドレッシング	879 28.2 36.3	
22木	コッペパン 牛乳 コーンポタージュ ソーセージ キャベツのサラダ (パッケチャップ)	鶏肉 ツナ ソーセージ	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし	パン	油 ルウ 小麦 ドレッシング	866 32.7 40.0	
23金	天皇誕生日								
26月	白飯 牛乳 水餃子スープ いわしかりかりフライ② ブロッコリーとコーンのサラダ	鶏肉 いわし かにかま	牛乳	小松菜 人参 なら ブロッコリー	しょうが 長葱 しめじ きゅうり とうもろこし	米 じゃが芋 澱粉 玄米粉 餃子の皮	油 ドレッシング	831 26.8 24.3	
27火	白飯 牛乳 スープカレー スパニッシュオムレツ クリームごまサラダ	ハム 鶏肉 卵	牛乳 スキムミルク	人参 トマト いんげん	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ ごぼう きゅうり とうもろこし	米 じゃが芋	油 ドレッシング ごま ルウ	850 26.0 28.1	
28水	茹で中華麺 牛乳 みそラーメンスープ ショーロンポー② レモンヨーグルト	豚肉 なんと 鶏肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 ほうれん草	にんにく 玉葱 長葱 キャベツ もやし とうもろこし	麺 ショーロンポーの皮	油	876 36.4 24.2	
29木	パンズパン 牛乳 シーフードシチュー クリスマスチキン シーザーサラダ (シーザーサラダドレッシング)	ベーコン えび 鶏肉 ほたて ハム あさり	牛乳 スキムミルク チーズ	人参 赤ピーマン ブロッコリー	玉葱 キャベツ きゅうり	パン じゃが芋 小麦粉 クルトン 米粉	油 バター 豆乳クリーム ドレッシング	852 34.3 37.6	
☆都合により、献立内容を変更することがあります。 ☆19日(月)のオレンジゼリーは業者より直接配送・容器回収になります。 ☆28日(水)のレモンヨーグルトは、業者より直接配送・容器回収になります。							1ヶ月の 平均栄養量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	849 31.5 27.9 3.1
北海道 森町(もりまち)のホタテが登場します！							中学生の 1食あたり 栄養基準量	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	830 35.3 23.1 2.5

ホタテ自体の味を感じてもらいたいので、味付けは最小限にしています。よく味わって、ホタテのあま味とうま味や香りを感じてみましょう！！
8日は、じゃが芋をたっぷり使用したポタージュ、甘味のあるコーンを使用したソテーなど、北海道づくしの献立です♪
ホタテは、水揚げ後工場へ運ばれ、一つ一つ手作業で殻をむきます。洗浄後、再度手作業で殻やゴミを取り除き、急速冷凍されます。鮮度が良いうちに冷凍されるので、解凍後も臭みもない美味しいホタテが食べられます。私たちの口に入るまで、とても手間がかかる食品ですね。