



2月の給食予定表



令和7年(小学校用)「お魚マーク」

・・・・鮓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。

鮓子市学校給食センター

日曜	こんだて名	おもなざいりょう名						えいようか たんぱく質(g) しじょう(g)
		ちや肉になるもの		体のちようしをとのえるもの		はたらく力になるもの		
		にく さかな たまご だいたせひん	にゆうかいそう ごさかなるい	りよくおうしよく やさい	そのたのやさい くだもの	米 パン めん さとういもるい	ゆしるい	
3月	ごはん 牛乳 とんじる いわしのしょうがに のりあえ (ぶくまめ)	ぶた肉 とうふ 油あげ いわし みそ だいた	牛乳 のり	にんじん こまつな ほうれんそう	ながねぎ ごぼう しょうが こんにやく キャベツ だいこん もやし	米 じゃがいも	油 ごま	716 31.6 24.2
4火	ごはん 牛乳 なめこじる かつおコロッケ (パックスソース) ごぼうサラダ	とうふ かつお みそ ハム	牛乳 わかめ	いとみつば	なめこ ながねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	米 パン じゃがいも ごむぎこ	油 ドレッシング ごま	684 19.7 23.6
5水	ごはん 牛乳 もずくいりかきたまじる まつかぜやき ぶたにくとこんぶのいために とうにゆうプリン	たまご ぶた肉 なると ちくわ とり肉	牛乳 もずく こんぶ	にんじん いんげん	ながねぎ えのきたけ こんにやく	米 プリン さとう でんぷん	油 ごま	633 25.9 15.3
6木	むぎごはん 牛乳 マーボーどうふ えびしゅうまい② (プチアセロラゼリー)	ぶた肉 とうふ みそ えび すりみ	牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが ながねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ	米 むぎ ゼリー さとう でんぷん しゅうまいのかわ	油 ごま油	695 24.7 18.9
7金	しょくパン 牛乳 ミネストローネ ハムカツ (パックスソース) かぼちゃとさつまいものスイートアーモンドサラダ	とり肉 ハム	牛乳	にんじん トマト パセリ ピーマン かぼちゃ	にんにく たまねぎ キャベツ ズッキーニ	パン パンこ むぎ じゃがいも さとう さつまいも ごむぎこ キャラメルソース	ドレッシング オリーブオイル 油 アーモンド	678 22.4 25.2
10月	ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる あじスタミナやき おさかなそぼろいりてづくりひじきふりかけ ヨーグルト	油あげ みそ あじ かんばち かつおぶし	牛乳 わかめ ヨーグルト ひじき	いんげん	たまねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油 ごま	654 28.8 16.7
11火	けんこくきねん ひ 建国記念の日							
12水	ごはん 牛乳 きりぼしだいこんのみそしる さばのたつたあげ ちぐさあえ	ぶた肉 油あげ みそ さば とり肉 たまご	牛乳	にんじん こまつな	きりぼしだいこん ながねぎ キャベツ もやし	米 でんぷん はるさめ	油 ドレッシング ごま	704 25.8 26.6
13木	ごはん 牛乳 くきわかめスープ ショーロンポー② やきビーフン	とうふ とり肉 ぶた肉	牛乳 くきわかめ	にんじん チンゲンさい ピーマン	ながねぎ キャベツ もやし	米 ビーフン	ごま油 油	677 21.1 18.9
14金	チョコチップパン 牛乳 ハートのコンソメスープ ハンバーグデミソース ブロッコリーサラダ	ベーコン とり肉	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム キャベツ とうもろこし	パン トック チョコ	バター ドレッシング ルウ	739 26.2 30.5
17月	ごはん 牛乳 どさんこじる やさいつくね わふうツナサラダ りんごゼリー	ぶた肉 みそ つくね ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	ながねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	米 ゼリー じゃがいも さとう でんぷん	ドレッシング バター ごま	665 25.4 17.6
18火	ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツパンナコッタ	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく たまねぎ ひよこまめ みかん もも パイン	米 ゼリー じゃがいも パンナコッタ	油 バター ルウ	690 18.4 18.1
19水	ごはん 牛乳 のりいりみそしる あつやきたまご しゃきしゃきれんこんのいろどりさけいため	たまご 油あげ みそ とうふ さけ	牛乳 のり	こまつな ピーマン にんじん	ながねぎ れんこん だいこん	米 さとう でんぷん	油 ごま	689 28.6 19.7
20木	ごはん 牛乳 つみれじる てりやきチキン あつあげのそぼろに	いわしつみれ みそ とうふ あつあげ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな いんげん	えのきたけ しょうが だいこん ながねぎ	米 さとう でんぷん	油	719 32.8 24.0
21金	コッペパン 牛乳 かぼちゃのポターージュ ほうれんそうオムレツ しろいんげんまめいりポテトサラダ (いちごジャム・パックスチャップ)	たまご ハム	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ きゅうり	パン じゃがいも ジャム	油 ドレッシング ルウ	666 22.7 22.4
24月	ふりがあつうじつ 振替休日							
25火	ごはん 牛乳 おろしじる さばのみそに はるさめいりやさいいため (プチぶどうゼリー)	とり肉 とうふ さば みそ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	だいこん ながねぎ こんにやく しめじ しょうが キャベツ もやし	米 さとう はるさめ ゼリー	油	683 28.1 21.1
26水	ごはん ジョア はくさいのみそしる しゅんまみれあんかけのぶたからあげ ブロッコリーおおかあえ	油あげ みそ ぶた肉 かつおぶし	ジョア	こまつな にんじん あかピーマン ブロッコリー	はくさい えのきたけ しょうが にんにく れんこん とうもろこし ながねぎ	米 でんぷん さとう	油	649 24.6 18.3
27木	ごはん 牛乳 キャベツのみそしる とりにくのマリネ ごもくきんびら	油あげ みそ とり肉 ぶた肉 さつまあげ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ レモンかじゅう ごぼう れんこん こんにやく	米 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	689 29.8 19.3
28金	コッペパン 牛乳 こめこのシチュー ホットドッグハンバーグ (パックスチャップ) コールスローサラダ	ベーコン とり肉 ハム	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン こめこ コンデンスミルク じゃがいも	バター ドレッシング	654 24.6 26.2

☆都合により、献立内容を変更することがあります。
 ☆10日(月)のヨーグルトは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。
 ☆26日(水)のジョアは、業者より直接配送・ゴミはセンター回収になります。



第8回和食給食レシピコンテストの入賞レシピを提供します!



○19日(水)の「しゃきしゃきれんこんのいろどりさけいため」は、飯沼小学校 田山ひなのさんのレシピです。れんこんのシャキシャキとした食感が楽しめ、鮭や人参、ピーマンなどを使用した彩り豊かな炒めものです。

○26日(水)の「旬まみれあんかけの豚からあげ」は、飯沼小学校 向後博翔さんのレシピです。揚げた豚肉とたっぷりの野菜を使用したあんがよく合い、ご飯とも相性バツグンの主菜です!

1ヶ月の へいきん えいようりょう	エネルギー たんぱく質 しじょう しよくえんそう りょう	682 25.6 21.4 2.3
しょうがせい しよくあたり えいようぎじゆんち	エネルギー たんぱく質 しじょう しよくえんそう りょう	650 27.6 18.0 2.0