

2月の給食予定表

令和7年(小学校用)「お魚マーク」... 鮭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。

鮭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
		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 だいぜいひん	にゅうかいそう こさかなるい	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 (ふくめ)	ぶた肉 どうふ 油あげ いわし みそ だいず	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		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 こむぎこ	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 とうにゅうプリン	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 でんぶん	ごま 油	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 (ブチアセロゼリー)	ぶた肉 どうふ 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 でんぶん しゅうまいのかわ	油 ごま油	695 24.7 18.9	
7金	しょうパン 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 こむぎ 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 じゃがいものみそじる あじスタミナやき おさかなそぼろいりてづくひじきふりかけ ヨーグルト	油あげ みそ あじ かんぱち 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じる さばのたつたあげ ちくさあえ	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 でんぶん 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 ショーロンポーのかわ	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 さとう じゃがいも	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 でんぶん	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 ひよこめめ みかん もも バイン	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 のりいりみそじる 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 でんぶん	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 でんぶん	油	719 32.8 24.0	
21金	コッペパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ ほうれんそうオムレツ しらいんげんまめいりポテトサラダ (いちごジャム・パックスソース)	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 しろいんげんまめ	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	ふりがきゅうじつ 振替休日								
25火	ごはん 牛乳 おろしじる さばのみそに はるさめいりやさしいため (ブチどうゼリー)	とり肉 どうふ 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 はくさいのみそじる しゃみれあんかけのぶたからあげ ブロッコリーおかかあえ	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 でんぶん さとう	油	649 24.6 18.3	
27木	ごはん 牛乳 キャベツのみそじる とりにくのマリネ ごもくきんぴら	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 でんぶん	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 (パックスソース) 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いさけいため」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「しゃ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 しじつ しょうえんそうと うりょう	682 25.6 21.4 2.3
しょうがくせいの 1しよくあたり えいようきじゅんち	エネルギー たんぱく質 しじつ しょうえんそうと うりょう	650 27.6 18.0 2.0