



# 令和4年2月分 学校給食献立予定表



マナーをまもってたのしくたべよう

日 曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こざかな・かいそう	いろいろのこいやさい	そのたのやさしい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゆじつ			
1 火	ごはん					【こめ】			625	21.4
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	トマトとたまごのスープ	【ぶたにく】・【たまご】		にんじん・【トマト】 パセリ	たまねぎ	でんぷん	あぶら	豚肉 卵		
	☆じゃがいもとウィンナー のコンソメいため	ウィンナー		にんじん・ピーマン	たまねぎ	じゃがいも	あぶら	豚肉		
2 水	ごはん					【こめ】			673	25.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	せつぶんのすましじる	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・【みつば】	はくさい・えのきたけ ほししいたけ			大豆 小麦		
	☆いわしフライ	いわし				パンこ・こむぎこ	あぶら	小麦		
3 木	＊ピタパン					ピタパン		小麦 大豆 乳	609	28.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ゆりねのクリームシチュー	とりにく・とうにゅう		にんじん・パセリ	ゆりね・たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ あぶら	鶏肉 大豆		
	チリコンカン	あいびきにく (ぎゅうにく・ぶたにく) 【だいす】		にんじん・トマト	たまねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	牛肉 豚肉 大豆 りんご		
4 金	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			653	28.2
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	おことじる	あぶらあげ・ミックスみそ		にんじん・【はねぎ】	だいこん・ごぼう・こんにやく	さといも・あずき		大豆		
	てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
7 月	ごはん					【こめ】			623	29.0
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	よしのじる	とりにく・あつあげ		にんじん	だいこん・ねぎ	さといも・でんぷん	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	さばのしおやき	さば					あぶら	さば		
8 火	ちゅうかめん					【ちゅうかめん】		小麦	698	25.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	しおラーメン	【ぶたにく】・なると		にんじん	もやし・【キャベツ】・メンマ ねぎ		あぶら	豚肉 小麦 大豆 鶏肉		
	☆あげギョーザ・3こ	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく	パンこ・でんぷん さとう・こむぎこ	あぶら	豚肉 小麦 大豆		
9 水	ごはん					【こめ】			641	25.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ごじる	とりにく・だいすペースト 【とうふ】・ミックスみそ		にんじん	だいこん・ねぎ・しょうが	さといも	あぶら	鶏肉 大豆		
	◆ぶたひきにくとやさいのそぼろどん	【ぶたにく】		あかパプリカ・にんじん 【はねぎ】	にんにく・しょうが・たまねぎ きパプリカ・えのきたけ	さとう・でんぷん	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
10 木	きんめロウカットげんまいごはん					【こめ】			643	18.6
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ポークカレー	【ぶたにく】		にんじん	たまねぎ・グリーンピース ピーツ	じゃがいも	カレールウ あぶら	豚肉 小麦 大豆 りんご パナナ		
	フルーツのいちごババロア		ぎゅうにゅう		もも・パイン・ナタデココ	いちごゼリー		乳 もも		
14 月	ごはん					【こめ】			653	25.5
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	かきたまじる	【たまご】・とりにく かまぼこ		にんじん	えのきたけ・ねぎ・ほししいたけ	でんぷん	あぶら	卵 鶏肉 小麦 大豆		
	☆ミンチカツ	ぶたにく・ぎゅうにく			たまねぎ	パンこ・さとう こむぎこ・こめこ	あぶら	豚肉 牛肉 小麦		
15 火	ごはん					【こめ】			612	18.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	つぼんじる	とりにく・やきどうふ かまぼこ		にんじん	ねぎ・こんにやく ほししいたけ	さといも	あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	☆やさいかきあげ (てんつゆ)			にんじん・しゆんぎく	たまねぎ・ごぼう	こむぎこ	あぶら	小麦 大豆 大豆 小麦 さば		

＊ しるしのデコポンのかわ・からぶくろ、ピタパンのからぶくろはぎょうしゃがかいしゅうします。

◆はおうぼこんだてです。 ・サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。

【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。

(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)

・こんだてめいに ( ) できさいされているちょうみりょうは、こぶくろタイプです。

・◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。

・☆しるしはセンターであげてちょうりしてあります。

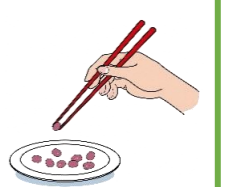
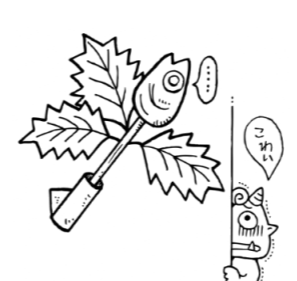
・4日、7日、9日、16日、22日、24日、28日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを含むことがあります、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

9日(水)の「ぶたひきにくとやさいのそぼろどん」は、大和南中学校のせいとがかんがえたこんだてです。



ことしのせつぶんは2月3日

2日(水)は「はしづかいをいしきするこんだて」のみです。  
しよくさいを「すくう」、いわしフライを「きる」、「はさむ」など、はしづかいをいつもいじょうにいしきしてまいしょう。  
よゆうがあれば、いりだいすをあいたおさらに入れて、はして「つまんで」たべてみてくださ。





# 令和4年2月分 学校給食献立予定表



マナーをまもってたのしくたべよう

日曜	こんだてめい	おもにからだをつくるもとになる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーのもとになる		献立に含まれるアレルギー表示 (特定原材料及びそれに準ずる28品目)	中学年量を掲載	
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん ごきかな・かいそう	いろいろのこいやさい	そのたのやさい・くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ			
16水	ごはん					【こめ】			608	25.7
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	とくにゅうみそしる	【ぶたにく】・しろみそ とくにゅう		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ		あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	きぬあつあげのおろしだれ	だいす			だいこん	でんぷん・さとう	あぶら	大豆 小麦		
	◎なのはなあえ			なのはな	とうもろこし	さとう		大豆 小麦		
17木	りんごパン				りんご	パン		小麦 乳 大豆 りんご	688	30.9
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	チキンのトマトに	とりにく・ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ・なす・エリンギ しめじだけ・グリーンピース	じゃがいも・さとう	オリーブあぶら	鶏肉 豚肉 りんご 大豆		
	ミートオムレツ	たまご・とりにく			たまねぎ・ねぎ	さとう・でんぷん	あぶら	卵 鶏肉 小麦 大豆		
	◎はなやさいのドレッシングあえ			ブロッコリー	カリフラワー		ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉		
18金	わかめごはん		わかめ			【こめ】			710	26.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	にくじゃが	【ぶたにく】		にんじん・さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも・さとう	あぶら	豚肉 大豆 小麦		
	☆ぶりあまみそフライ	ぶり・しろみそ				パンこ・こむぎこ さとう	あぶら	小麦 大豆		
21月	ごはん					【こめ】			661	24.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	はくさいとベーコンのスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・はくさい とうもろこし		あぶら	豚肉 牛肉 小麦 大豆		
	☆ぶたにくのカレーふうみからあげ	【ぶたにく】			にんにく	でんぷん	マヨネーズふう ちようみりよう あぶら	豚肉 大豆 小麦		
22火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ			670	24.8
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ポトフ	とりにく・ウインナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・【キャベツ】 しめじだけ	じゃがいも	あぶら	鶏肉 豚肉 大豆 小麦		
	ハンバーグのトマトソースかけ	ぶたにく・とりにく		トマト	たまねぎ	でんぷん	あぶら	豚肉 鶏肉 大豆 ごま		
	やさいふりかけ	かつおぶし		ひろしまな・きょうな だいこんば・かぼちゃ		さとう				
24木	ごはん					【こめ】			592	25.9
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	とうふとこまつなのちゆうかスープ	とりにく・【とうふ】		こまつな・にんじん	もやし・ほししいたけ		チーユ あぶら	鶏肉 大豆 小麦		
	チンジャオロース	ぎゅうにく		ピーマン・にんじん あかパプリカ	たけのこ・エリンギ・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら あぶら	牛肉 大豆 小麦 ごま		
	*デコボン				デコボン					
25金	しらたまうどん					【しらたまうどん】		小麦	749	26.1
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	カレーなんばんうどん	とりにく・かまぼこ		にんじん	たまねぎ・ねぎ・ほししいたけ	でんぷん	カレールウ あぶら	鶏肉 小麦 大豆		
	☆コロケ	ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・さとう こめこパンこ・こめこ	あぶら	豚肉 牛肉		
	◎ドレッシングキャベツ				【キャベツ】		ドレッシング	小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉		
28月	ごはん					【こめ】			622	33.3
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】					乳		
	ぶたじる	【ぶたにく】・【とうふ】 あぶらあげ・あかみそ		にんじん	ごぼう・だいこん・ねぎ ほししいたけ	さといも	あぶら	豚肉 大豆		
	たらのわふうあんかけ	たら				さとう・でんぷん	あぶら	大豆 小麦		
	◎ひじきとささみのごまあえ	ささみフレーク	ひじき		きゅうり	さとう	ドレッシング ごま	大豆 小麦 鶏肉 セラチン りんご 豚肉 ごま		

- ・ \* しるしのデコボンのかわ・からぶくろ、ピタパンのからぶくろはぎょうしゃががいしゅうします。
- ・ ◆はおうぼこんだてです。 ・ サラダは、なまやさいではなく、すべてゆでてしようします。
- ・ 【 】のしょくひんはあいちけんさんのものをしようしています。(てんこうなどにより、さんちがかわることがあります。)
- ・ こんだてめいに ( ) できさいされているちようみりようは、こぶくろタイプです。
- ・ ◎しるしはセンターでドレッシングなどであえてあります。 ・ ☆しるしはセンターであげてちようりしてあります。
- ・ 4日、7日、9日、16日、22日、24日、28日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにを  
含むことがありますが、食材にはこれらのアレルギーとそば・落花生を含んでいません。

好評  
献立の  
レシピを  
公開  
しています。

