



# 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のになる		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】			大豆 小麦	673	25.5	
	ぎゅうにゅう	はしづかいを いしきする こんだて	【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				
2 水	いりだいす	だいす							大豆			
	*ピタパン					ピタパン			小麦 大豆 乳			
	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	609	28.3	
3 木	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			
	ごはん					【こめ】				653	28.1	
	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				
4 金	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ				612	18.2	
	ぎゅうにゅう	くまもとけん のきょうどりょうり こんだて	【ぎゅうにゅう】					乳				
	つぼんじる	とりにく・やきとうふ 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			
7 月	ごはん					【こめ】				631	29.2	
	ぎゅうにゅう	ほねにきを つけてね	【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	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						
	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				
9 水	がまごおりみかんプチゼリー・2こ					【がまごおりみかんプチゼリー】						
	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				
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			
	フルーツのいちごパバロア		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	「まごわやさしい」に ちなんでこんだて				【こめ】				622	33.3	
	ぎゅうにゅう	ほねにきを つけてね	【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 ゼラチン りんご 豚肉 ごま			

- ・ \* \_\_\_\_\_ す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。
- ・ ◆はおうほこんだてです。 ・ 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。
- ・ ◎するしはセンターでドレッシングなどであえてあります。
- ・ ☆するしはセンターであけてちょうりしてあります。
- ・ 3日、7日、8日、14日、17日、22日、25日のおかずには、調味料に乳・卵・小麦・えび・かにかを  
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。

8日(火)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。

1日(火)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  
いしきしてみましょう。  
よゆうがあれば、いりだいすをあいたおさら  
にいれて、はしで「つまんで」たべてみてください。

ここのせつぶんは2月3日





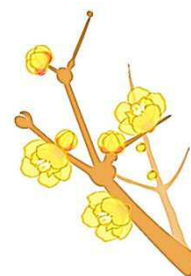
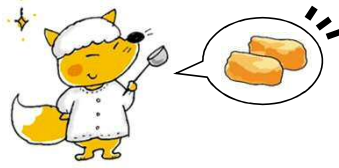
# 令和4年2月分 学校給食献立予定表



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のになる		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 こぎかな・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				
15 火	ごはん					【こめ】		乳 豚肉 牛肉 小麦 大豆	661	24.1	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】								
	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
	☆ふたにくのカレーふうみからあげ	【ふたにく】			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
16 水	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 しめじたけ・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			
17 木	ごはん					【こめ】		乳 豚肉 大豆 小麦	606	25.7	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】								
	とうにゅうみそしる	【ふたにく】・しろみそ とうにゅう		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				
18 金	わかめごはん		わかめ			【こめ】		乳 豚肉 大豆 小麦	710	26.8	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】								
	にくじゃが	【ふたにく】		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】		乳 卵 鶏肉 小麦 大豆	662	25.1	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】								
	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	ふたにく・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
*デコボン				デコボン							
22 火	むぎごはん					【こめ】・おおむぎ		乳 鶏肉 豚肉 大豆 小麦	662	24.6	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】								
	ポトフ	とりにく・ウィンナー		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・【キャベツ】 しめじたけ	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がけ	ふたにく・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				
24 木	しらたまうどん					【しらたまうどん】		小麦	740	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	ふたにく・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			
25 金	ごはん					【こめ】		乳 鶏肉 大豆 小麦	570	25.5	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】								
	とうふとこまつなのちゅうかスープ	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				
28 月	ごはん					【こめ】		乳 豚肉 卵	625	21.4	
	ぎゅうにゅう		【ぎゅうにゅう】								
	トマトとたまごのスープ	【ふたにく】・【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

- ・ \* \_\_\_\_\_ しろ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かいしゅうします。
- ・ ◆はおうほこんだてです。 ・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。
- ・ ◎しろしはセンターでドレッシングなどであえてあります。 ・ ☆しろしはセンターであげてちようりしてあります。
- ・ 3日、7日、8日、14日、17日、22日、25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。



公好  
開評  
して  
立の  
レシ  
ビを

