



スクールランチ予定献立表

小学校3、4年生

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
2	ごはん	様似米	3	ツナとトマトのスパゲティ	スパゲティ、玉葱、にんにく、トマト、ツナ、ウインナー、ピーマン	4	ごはん	様似米	5	コッペパン・りんごジャム	コッペパン、りんごジャム
日	さつま汁	豆腐、さつまいも、大根、人参、豚肉、こんにゃく、長ねぎ、ごぼう、しょうが	日	チーズサラダ	キャベツ、胡瓜、人参、チーズ	日	味噌汁(大根、なす、長ねぎ)	大根、なす、長ねぎ	日	鶏肉とベーコンのクリームシチュー	牛乳、じゃが芋、玉葱、人参、鶏肉、ベーコン、チーズ
(月)	中札内田舎どりのチキンカツ・タルタルソース	中札内田舎鶏、ミニパックタルタルソース	(火)	節分福豆	節分福豆	(水)	豚肉のジンギスカン炒め	豚肉、もやし、りんご、ピーマン、人参、しょうが、にんにく	(木)	海藻サラダ	キャベツ、胡瓜、海藻(わかめ、昆布、赤ずきり、ふのり)、しょうが
	おかか和え(白菜、人参)	白菜、人参、かつお節					かにしゅうまい	かにしゅうまい			
	アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま	
9	ごはん	様似米	10	カレーうどん	うどん、玉葱、豚肉、人参、油揚げ	11	建国記念の日		12	チキンライス	様似米、鶏肉、玉葱、トマト、人参、ピーマン
日	卵とキャベツのスープ	卵、キャベツ	日	竹輪の磯辺揚げ	焼き竹輪、あおのり	日			日	オニオンスープ	玉葱、ベーコン、パセリ
(月)	豚みそ丼の具	玉葱、豚肉、人参、枝豆	(火)	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	(水)			(木)	スペイン風オムレツ	卵、じゃがいも、玉葱、チーズ、ベーコン、牛乳
	大根の塩昆布和え	大根、小松菜、塩昆布、ごま								インディアンサラダ	大豆、キャベツ、竹輪、人参
	アレルギー表示			アレルギー表示						アレルギー表示	
	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご						小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉	
16	ごはん	様似米	17	菜めしごはん	様似米、青菜	18	豚骨醤油ラーメン	ラーメン、キャベツ、玉葱、豚肉、人参、なると、長ねぎ、コーン、オイスターソース、にんにく	19	バターパン	バターパン
日	野菜スープ	大根、白菜、人参、ベーコン、長ねぎ、オイスターソース	日	味噌汁(高野豆腐・わかめ・長ねぎ)	高野豆腐、わかめ、長ねぎ	日	塩バターおさつ	さつまいも	日	かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ、牛乳、生クリーム、スキムミルク、パセリ
(月)	親子丼の具	卵、玉葱、鶏肉、かまぼこ、しいたけ	(火)	白身魚フライ・ミニパックソース	白身魚フライ・ミニパックソース	(水)	チーズ	給食用ベビーチーズ(鉄分・Ca強化)	(木)	メンチカツ・ミニパックソース	メンチカツ、ミニパックソース
	えびと豆腐のふんわりしんじょ	えびと豆腐のふんわりしんじょ		鶏肉と根菜の煮物	鶏肉、里芋、大根、黒こんにゃく、ごぼう、人参、れんこん					野菜とおさかなソーセージのソテー	キャベツ、玉葱、おさかなソーセージ、人参、ピーマン
	アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、やまいも			小麦、大豆、鶏肉、りんご、ごま			小麦、乳、大豆、豚肉			小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご	
23	天皇誕生日		24	ごはん	様似米	25	きつねうどん	うどん、鶏肉、人参、長ねぎ、油揚げ、なると、しいたけ	26	黒糖パン	黒糖パン
日			日	大根と海老の中身スープ	海老、大根、人参、長ねぎ	日	はんぺんフライ	はんぺんフライ	日	ミネストローネスープ	トマト、キャベツ、じゃがいも、玉葱、ウインナー、にんにく、パセリ
(月)			(火)	ミートボールの酢豚風	玉葱、鶏肉、豚肉、人参、赤パプリカ、ピーマン	(水)	フルーツ白玉	黄桃、パイナップル、白玉団子、みかん	(木)	はちみつ照り焼き	鶏肉、はちみつ
				春巻き	春巻き					ごぼうサラダ	ごぼう、人参、白菜、ごま
				アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
				えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま			小麦、卵、大豆、鶏肉、もも			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	

2月の1人当たり平均摂取栄養値

エネルギー 560Kcal、たんぱく質 20.4g、脂質 18.1g、炭水化物 76.7g、食塩相当量 2.3g〔推定値〕



今月の献立

16日「えびと豆腐のふんわりしんじょ」

野菜、すり身、えび、豆腐や山芋を混ぜ合わせて作ったふんわりとした食感の練り物です。

和食である「しんじょ」は「真薯」と書きます。「真」の意味は魚のすり身を表し、「薯」は山芋を表しています。

12日「インディアンサラダ」

学校給食としてはポピュラーなサラダで、「インディアン」はインド風の～と言う意味です。その名の通り、味付けにカレー粉が入っています。



24日「春巻き」

春巻きの名前の由来は中国で立春(春の始まり)に春の野菜を薄皮に巻いて食べて、春の生命力を取り入れ、健康を願った料理です。

今回の給食の春巻きは「キャベツ、玉葱、人参、豚肉、はるさめ、ひじき」が入っています。

