

◇学校別内訳◇			
豊見城小	715	豊見城中	942
とよみ小	680	長嶺中	576
長嶺小	568	伊良波中	979
座安小	541	給食センター	51
上田小	940	とよみ教室	6
伊良波小	588	合計	8,163
豊崎小	815		
ゆたか小	762		

学 校	学 校	E	P	F
給食の 栄 養 基準量	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

令和5年 豊見城市立学校給食センター（☎850-4585）

2月の予定献立表



※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に別紙の「アレルギー献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学校においても毎日確認して下さい。

※魚、肉類（鶏・牛・豚）には、骨がある可能性がありますので、よくかんで気をつけて食べましょう。

★2月栄養指導目標★牛乳の栄養（成長期に大切な牛乳の栄養素について知る）

給食の牛乳を残さず飲もう！

給食に出る牛乳は、成長期のみなさんのために栄養素をバランスよく摂取できるよう、毎日出されています。給食は、1日に必要なカルシウムの約50%を摂取できるように計算されています。そこで牛乳を残してしまうと、1日に必要なカルシウムが十分にとれません。毎日残さず飲むようにしましょう。

牛乳のピ・ミ・ツ

牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、良質のたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれているよ。

効果

- ★骨や歯を丈夫にする
- ★高血圧を予防する
- ★不眠やイライラを解消する

令和4年度も残すところ2カ月となりました。年明けもコロナ禍やインフルエンザの流行が重なるなど、体調管理には引き続き注意していきましょう。さて、中学3年生にとっては受験を控え緊張が続くところですが、最後の給食まで少しでも楽しい思い出が増えるよう、給食センター一同心を込めて給食づくりに努めます。

カルシウムが多い食品大集合！

成長期の今は骨がどんどん大きくなっています。カルシウムが多い食品のほか、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。また、食事だけではなく、適度な運動と十分な睡眠も丈夫な骨づくりに大切です。

将来なりたいのはどっち！？

骨はカルシウムの貯蔵庫です。カルシウム不足が長期間続くと、骨に蓄えられているカルシウムが失われ、将来骨がスカスカになる病気（骨粗しょう症）になってしまうことがあります。自分たちが年をとっても、丈夫な骨でいられるように、今からしっかりカルシウムを摂取する習慣をつけましょう。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします。

こ ん だ て	中学3年生の給食について				1(水) 牛乳の働きを見直そう				2(木) すがたを変える大豆!!				3(金) セルフ恵方巻をつくろう！			
	中学3年生は、9年間食べてきた学校給食も3月9日が最後になります。 3月は、高校受験もあり喫食数が少なくなっています。そこで、給食センターでは、2月8日より中学3年生へ、他学年より品数を増した献立を右の日程で提供致します。 ※通常の献立に追加されます。				紅いもごまだんご ごはん 大根のオイスターソース炒め煮				たんかん1/4 ひじきの彩り炒め ごはん つぼん汁				節約豆 手巻きすし ゆできゅうり（具材）→ たまご焼き 焼きのり すし飯 貝だくさんみそ汁			
小	E 502 P 25.8 F 12.1				E 641 P 25.0 F 18.4				E 522 P 24.9 F 11.7				E 509 P 24 F 12.7			
中	E 595 P 30.1 F 13.2				E 746 P 28.7 F 20.7				E 621 P 29.2 F 12.5				E 600 P 27.2 F 13.4			
こ ん だ て	6(月) ジュールクニチーってなあに？				7(火) 美らトマトについて				8(水) 寒さに負けない体をつくろう！				9(木) しっかり手洗いを！			
	スルルー南蛮漬け ミニトマト ごはん 鶏大根汁				コッペパン マーシャルビーンズ（その他の学校） きなこ揚げパン（上田小・とよみ小・長嶺小・ゆたか小） れんこんサラダ ポーク美らトマトシチュー				わかめとじゃこの酢の物 ごはん すき焼風煮				チーズ大福 ホイコーロー ごはん トマトサンラータンスープ			
小	E 502 P 25.8 F 12.1				E 644 P 25.2 F 23.4				E 501 P 22 F 12.5				E 604 P 28.1 F 14.8			
中	E 595 P 30.1 F 13.2				E 729 P 29.2 F 25.6				E 714 P 28.3 F 18.5				E 705 P 32.7 F 16.2			
こ ん だ て	13(月) 旬のかんきつ類で元気に！				14(火) 豆の健康パワー				15(水) 豊見城産のトマトが中華に変身				16(木) 郷土料理の日			
	いよかん1/4 筑前煮 わかめごはん じゃがいものみそ汁				いちごハートデザート コールスロー バーガーパン サラダ ミネストローネ 魚フライ				トマトランチを楽しんでね!! フルーツ杏仁 ごはん トマトマーボー豆腐				パイパイイリチー ミニトマト ごはん ゆし豆腐			
小	E 574 P 26.7 F 13.8				E 652 P 26.7 F 22.1				E 556 P 23.1 F 14				E 516 P 24 F 12.3			
中	E 678 P 31.1 F 15.0				E 743 P 30.6 F 24.7				E 833 P 29.5 F 27.2				E 612 P 28 F 13.4			
こ ん だ て	20(月) 食物アレルギーについて				21(火) 九州の食材を味わう				22(水) 良い姿勢で食べよう				23(木) 天皇誕生日			
	黄桃缶（ハーフ） ごはん トマトカレー				きんかん 浦上そばろ ごはん さつま汁				梅あじ納豆 からし菜チャンプルー ごはん 魚そうめん汁				カルシウムの吸収率 No.1 牛乳 牛乳は、ほかの食品にくらべるとカルシウムの吸収率が高い食品です。これは牛乳に含まれている乳糖やカゼインという成分に、カルシウムの吸収を促進する働きがあるためです。 牛乳 約40% 魚(小魚) 約33% 野菜 約19%			
小	E 567 P 21.4 F 11.9				E 507 P 21.9 F 10.5				E 517 P 22.6 F 11.8				E 604 P 28.2 F 22.2			
中	E 763 P 28.9 F 20.3				E 600 P 25.5 F 11				E 608 P 26.0 F 12.7				E 725 P 33.8 F 25.9			
こ ん だ て	27(月) 生活リズムを整えよう				28(火) のっぺい汁とは？				がんばれ！受験生				朝ごはんを食べよう ①～④がそろった食事をしてね！			
	いよかん1/4 チーズタッカルビ ごはん わかめスープ				切干大根煮 鶏から揚げ ごはん のっぺい汁				食事と休養で受験を乗り越えよう！				①パワーの源・主食 ごはん、パン、めん類、シリアルなど ②筋肉や血の源・主菜 目玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど ③体の調子をととのえる・副菜 野菜サラダ、おひたし、果物など ④汁物・飲み物 みそ汁、スープ、牛乳など			
小	E 559 P 27.6 F 15.1				E 568 P 24.5 F 15											
中	E 667 P 32.2 F 16.7				E 668 P 27.5 F 16.4											

★学校給食は皆さまの納める給食費から作られます。毎月10日までに納めましょう★

☆材料、天候、その他の都合により献立を変更する場合があります。

令和5年2月 アレルギー献立表

豊見城市学校給食センター
電話(098) 850-4585

ア…アレルギー対象原材料を含みます。
卵…卵 乳…乳及び乳製品 麦…小麦 ピ…落花生(ピーナッツ) そ…そば エ…えび カ…かに
あ…あわび 鶏…鶏肉 牛…牛肉 豚…豚肉 ゼ…ゼラチン サ…さけ さ…さば 豆…大豆 い…いくら イ…イカ
カシ…カシューナッツ ま…まつたけ バ…バナナ パ…パイン マ…マンゴー オ…オレンジ リ…りんご キ…キーウイフルーツ
ゼ…ゼラチン や…やまいも も…もも アモ…アーモンド く…くるみ ご…ごま ※義務表示及び推奨表示含む原材料を表示しています。

日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体をつくるものになる食品	(きいろ) おもにエネルギーのもとになる食品	(みどり) おもに体の調子を整えるものになる食品	調味料
1	水	 ⑦乳	ごはん ⑦無		こめ		
			大根のオイスターソース炒め煮 ⑦鶏、卵、麦、豆	鶏肉、厚あげ、うずらの卵	三温糖、大豆油、でん粉	大根、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、あお豆 しいたけ、きくらげ、しょうが、にんにく	みりん、チキンブイヨン、酒 オイスターソース、しょうゆ
			紅いもごまだんご ⑦ご、豆		紅いも、もち粉、ごま、大豆油、砂糖、でんぷん		
2	木	 ⑦乳	ごはん ⑦無		こめ		
			つぼん汁 ⑦鶏、麦、豆	鶏肉、絹厚あげ		大根、にんじん、しいたけ、ごぼう、長ねぎ	かつお節、しょうゆ、みりん
			ひじきの彩り炒め ⑦豚、鶏、豆、麦	豚肉、ひじき、大豆、チキアギ	大豆油、三温糖	にんじん、こんにゃく、小松菜、たけのこ	みりん、しょうゆ、酒 かつお節、チキンブイヨン
	金	 ⑦乳	たんかん1/4 ⑦無			たんかん	
			すし飯 ⑦無		こめ、砂糖		すしのこ(粉末醸造酢)
			手まさ寿司(具材)2種				
	火	 ⑦乳	たまご焼き ⑦卵、麦、豆	たまご	砂糖、でんぷん、植物油		かつおだし、しょうゆ、みりん
			ゆできゅうり ⑦無	※卵アレルギーのある方は、盛りつけるときに十分気をつけましょう。		きゅうり	
			焼きのり ⑦無	のり			
	水	 ⑦乳	具だくさんみそ汁 ⑦豚、豆	豚肉、油あげ、みそ	じゃがいも	大根、小松菜、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	かつお節、酒
			節分豆 ⑦豆	大豆			
6	月	 ⑦乳	ごはん ⑦無		こめ		
			鶏大根汁 ⑦鶏、豆、麦	鶏肉、豆腐、こんぶ		島大根、にんじん、しょうが チンゲンサイ、こんにゃく	かつお節、しょうゆ チキンブイヨン
			スルー(きびなご)南蛮漬け ⑦麦、豆、ご	きびなご	小麦粉、でん粉、大豆油、三温糖、ごま	たまねぎ、きゅうり、にんじん シークワーサー果汁	しょうゆ、酢
	火	 ⑦乳	ミニトマト ⑦無			トマト	
	水	 ⑦乳	きなこ揚げパン ⑦麦、乳、豆 (上田小・長嶺小・ゆたか小・とよみ小)	きなこ	小麦粉、砂糖、ショートニング、大豆油 黒糖、三温糖		イースト
			コッペパン ⑦麦、乳、豆 (その他の学校)		小麦粉、砂糖、ショートニング		イースト
	木	 ⑦乳	ポーク美らトマトシチュー ⑦豚、鶏、麦、豆	豚肉、白いんげん豆、豆乳	じゃがいも、大豆油、小麦粉 乳無しマーガリン、乳無しホワイルウ	たまねぎ、トマト、にんじん、黄ピーマン マッシュルーム、にんにく	トマトケチャップ、チキンブイヨン デミグラスソース、ウスターソース、赤ワイン トマトソース、ベイルーブス
			れんこんサラダ ⑦鶏、豆	とりささみ、寒天	砂糖、植物油、でんぷん	れんこん、きゅうり、にんじん、コーン、あお豆 たまねぎ、トマト	イタリアンドレッシング 香味油
			マーシャルピーンズ (その他の学校) ⑦乳、豆	大豆粉、脱脂粉乳	植物油、砂糖、ココア		
	金	 ⑦乳				※本品工場では小麦、落花生(ピーナッツ)を含む製品を製造しています。	
	土	 ⑦乳	ごはん ⑦無		こめ		
			すき焼風煮 ⑦牛、豆、麦	牛肉、焼き豆腐	三温糖、大豆油、乳無しマーガリン	にんじん、たまねぎ、白菜、こんにゃく	しょうゆ、酒、かつお節
			ワカとじゃこの酢の物 ⑦麦、豆	ちりめんじゃこ、わかめ	大豆油、三温糖	ほうれんそう、しいたけ、にんにく	すきやき割り下、みりん
	日	 ⑦乳	原宿ドッグ(ココア・バナナ) 中学3年生のみ ⑦卵、麦、バ、乳、ゼ	卵、脱脂粉乳、ココアパウダー 牛乳、ゼラチン	小麦粉、砂糖、植物油脂 でんぷん、ココアパウダー	きゅうり、大根、にんじん、シークワーサー果汁 パナナピューレ	しょうゆ、酢
	月	 ⑦乳	ごはん ⑦無		こめ		
			ホイコーロー ⑦豚、豆、麦	豚肉、厚あげ	三温糖、大豆油、でん粉、ねぎ油	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン	コチュジャン、テンメンジャン
			トマトのサンラータンスープ ⑦鶏、卵、麦、豆、ご	鶏肉、うずらの卵	春雨、大豆油、でん粉、ラー油(ごま油)	たけのこ、きくらげ、しょうが、にんにく 白菜、トマト、にんじん、小松菜	オイスターソース、しょうゆ、酒 かつお節、チキンブイヨン
	火	 ⑦乳	チーズ大福 ⑦乳、豆	チーズ、乳たんぱく	砂糖、もち粉、でんぷん、大豆油、ナタ油		酢、しょうゆ 洋酒
	水	 ⑦乳	ごはん ⑦無		こめ		
			デュークニブシー ⑦豚、豆、麦、鶏	豚肉、厚あげ、昆布、チキアギ、みそ	大豆油、三温糖	大根、にんじん、小松菜、こんにゃく	かつお節、ホークブイヨン
			いわしの梅煮 ⑦麦、豆	いわし	砂糖、でんぷん	しいたけ、きくらげ、しょうが しそ、梅肉	しょうゆ、みりん、酒 みりん、しょうゆ
	木	 ⑦乳	いちご:中3のみ ⑦無			いちご	
	金	 ⑦乳	わかめごはん ⑦無	わかめ	こめ、砂糖		
			筑前煮 ⑦鶏、麦、豆、ご	鶏肉、ちくわ	さといも、大豆油、三温糖、ごま油	ごぼう、にんじん、こんにゃく、れんこん あお豆、たけのこ、しいたけ、しょうが	かつお節、酒 みりん、しょうゆ
			じゃがいものみそ汁 ⑦豚、豆	豚肉、豆腐、みそ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、チンゲンサイ	かつお節
	土	 ⑦乳	いよかん1/4 ⑦無			いよかん	
	日	 ⑦乳	バーガーパン ⑦麦、乳、豆		小麦粉、ショートニング、三温糖		イースト
			ミネストローネ ⑦鶏、豚、豆、麦	鶏肉、無塩せきベーコン、大豆	じゃがいも、マカロニ	たまねぎ、トマト、にんじん、なす、にんにく	チキンブイヨン、トマトソース
			コールスローサラダ ⑦パ		植物油、砂糖	セロリ、パセリ	トマトピューレ
	月	 ⑦乳		ほき	小麦粉、パン粉、でんぷん、大豆油	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん	コールスロードレッシング
			魚フライ ⑦麦、豆			パイン、レモン果汁、ピクルス	ノンエッグマヨネーズ
					※この商品は特定原材料のうち、かに・卵・乳成分を含む製品と同じ設備で製造しています。		
	火	 ⑦乳	いちごハートデザート ⑦豆、ゼ	豆乳、ゼラチン	砂糖、水あめ、でんぷん	いちご果汁	
				※本品製造工場では、小麦、卵、乳成分を含む製品を製造しています。			
	水	 ⑦乳	ごはん ⑦無		こめ		
			トマトホー豆腐 ⑦豚、豆、麦、牛、鶏、ご、ゼ	豚肉、鶏レバー、豆腐、みそ、高野豆腐	三温糖、ごま油、でん粉	にんじん、たまねぎ、トマト、たけのこ、ねぎ しいたけ、にんにく、しょうが	豆板醤、しょうゆ、チキンブイヨン テンメンジャン、オイスターソース
	木	 ⑦乳	フルーツ杏仁 ⑦乳、豆、り、パ	黒豆、練乳	砂糖、水あめ	みかん、パイン、りんご	マーボー豆腐の素 杏仁パウダー
			春まき(米粉入):中3のみ ⑦豚、麦、豆	豚肉	米粉、小麦粉、植物油、ショートニング、大豆油 砂糖、春さめ、豚脂、でんぷん	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しいたけ	しょうゆ、ホークブイヨン
						しいたけ、しょうが、	
	金	 ⑦乳	ごはん ⑦無		こめ		
			パパイヤイリチー ⑦豚、麦、豆	豚肉、チキアギ	大豆油	パパイヤ、にんじん、きくらげ、しいたけ	ホークブイヨン、しょうゆ
			ゆし豆腐 ⑦豆	ゆし豆腐、わかめ、みそ		山東菜	かつお節
	土	 ⑦乳	ミニトマト ⑦無			トマト	

17	金		ごはん ⑦無		こめ		
			塩こうじ肉じゃが ⑦豚、麦、豆	豚肉、油あげ	じゃがいも、三温糖、大豆油	にんじん、たまねぎ、こんにゃく	酒、しょうゆ、かつお節
				ちくわ、アオサ	砂糖、でんぷん、植物油、小麦粉、大豆油	あお豆、にんにく	塩こうじ、みりん
			ちくわ磯辺天ぷら ⑦麦、豆	※本製品工場では小麦、卵、乳成分、えび、かにを含む製品を製造しています。 ※本品で使用している原料の魚はえび、かにを食べています。			
20	月		ごはん ⑦無		こめ		
			トマトカレー ⑦鶏、豚、牛、麦、豆、り、ぜ	鶏肉、鶏レバー、豆乳	じゃがいも、小麦粉、乳無しマーガリン	たまねぎ、トマト、にんじん、マッシュルーム、コーン	デミグラスソース、カレールウ、チャツネ
					乳無しホワイトルウ、大豆油	あお豆、にんにく、りんご	トマトケチャップ、カレー粉、ソースパウダー
			黄桃缶(ハーフ) ⑦も				フォンドボー、トマトソース、ベイヤーズ
21	火		ごはん ⑦無	豚肉、チキアギ、油あげ	こめ		
			浦上そばろ ⑦豚、麦、豆、鶏		大豆油、三温糖	ごぼう、こんにゃく、にんじん、もやし	かつお節、チキンブイオン
			さつま汁 ⑦鶏、豆	鶏肉	さつまいも	たけのこ、しいたけ	みりん、酒、しょうゆ
			きんかん ⑦無			島大根、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ	かつお節、みりん
22	水		ごはん ⑦無		こめ		
			からし菜チャンプルー ⑦豚、豆、麦	豚肉、豆腐	大豆油	からしな、キャベツ、にんじん、にんにく	しょうゆ、
			魚そうめん汁 ⑦麦、豆	魚そうめん、もずく		しいたけ、はくさい、ねぎ	かつお節、しょうゆ
			梅あじ納豆 ⑦豆、麦	大豆	砂糖	梅肉	昆布エキス、しょうゆ
24	金		スパゲティ(めん) ⑦麦、豆		小麦粉、ナタネ油、大豆油		
			小松菜のクリームスパゲティ ⑦鶏、豚、麦、豆	鶏肉、無塩せきベーコン、豆乳	小麦粉、乳無しマーガリン、乳無しホワイトルウ	マッシュルーム、たまねぎ、にんじん、コーン	チキンブイオン、ベイヤーズ、白ワイン
					大豆油	小松菜、にんにく	※本製品は、卵を使用した設備で製造しております。
			ハンバーグきのこソースかけ ⑦豚、牛、鶏、麦、豆	豚肉、鶏肉、植物性たん白	三温糖、でん粉、牛脂、豚脂、砂糖	えのきたけ、野菜ペースト	デミグラスソース、ウスターソース
27	月		ごはん ⑦無				
			チーズタッカルビ ⑦鶏、乳、豆、麦、ご	鶏肉、チーズ	さつまいも、三温糖、ごま油	キャベツ、にんじん、たまねぎ	みりん、しょうゆ、酒
			わかめスープ ⑦麦、豆、ご、鶏	豆腐、わかめ、ちくわ	ごま、でん粉	しょうが、にんにく	コチュジャン
			いよかん1/4 ⑦無			長ねぎ	かつお節、チキンブイオン、しょうゆ
28	火		いよかんゼリー:中3のみ ⑦無	寒天	砂糖	いよかん	
			ごはん ⑦無		こめ		
			切干大根煮 ⑦麦、豆、鶏、豚	豚肉、油あげ、チキアギ	大豆油、三温糖	切干大根、にんじん、こんにゃく、ねぎ	かつお節、ホークブイオン
			のっぺい汁 ⑦麦、豆	豆腐	さといも、でん粉	大根、小松菜、長ねぎ、にんじん、たけのこ	しょうゆ、みりん
				鶏肉	小麦粉、でんぷん、砂糖、大豆油	しいたけ	かつお節、しょうゆ、みりん
					パーム油、大麦粉	しょうが、にんにく	鶏ガラスープ、しょうゆ
			鶏から揚げ ⑦鶏、麦、豆	※本工場では、卵、乳成分を含む製品を製造しています。			果実調味料、酒

調味料名	アレルギー
無塩せきボーク	鶏、豚
無塩せきベーコン	豚
無塩せきウインナー	豚
マーボー豆腐の素	麦、豆、牛、豚、ご、ぜ
ツナフレーク	豆
ボークブイオン	鶏、豚
チキンブイオン	鶏
鶏レバーそばろ	鶏
カレールウ	麦、豆、り
フォンドボー	牛、麦、豆、鶏、ぜ
ケチャップ	無
デミグラスソース	麦、鶏
ノンエッグマヨネーズ	無
ペーστチャツネ	り
乳無しホワイトルウ	麦、豚
塩こうじ	無
イタリアントレッシング	無
すきやき割り下	麦、豆
みそ	豆
コチュジャン	豆
ウスターソース	無
オイスターソース	無
トマトソース	豆
乳不使用マーガリン	豆
トウバンジャン	無
コールスロードレッシング	パ
テンメンジャン	麦、豆
ネギ油	豆
トマトビュール	無
ウーヅパウダー	無
ラー油	ご

※食物アレルギーのある児童生徒は、給食を食べる前に献立の内容を必ず確認しましょう。家庭、学級においても毎日確認してください。

※かまぼこ、ボール天、魚そうめん等の練り物製品工場では、卵、小麦、イカ、やまいもを含む製品を生産しています。

※練り物の原材料は、エビ、カニを食べています。

※材料・天候・その他により献立を変更する場合があります。

※チキンブイオン・ボークブイオンは、小麦、大豆、豚肉、もも、りんご、ゼラチンを含む製品の同一ライン上で製造しています。

※のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらすは、えび、かにが混ざる漁法で捕獲されています。

※かまぼこは基本的に、卵なしの製品を使用しております。

※デミグラスソース製造工場では、特定原材料7品目のうち、えび、かに、卵、乳成分、落花生を含む製品を生産しています。

※アーサ、もずくの養殖場には、ヨコエビ類が生息しています。※ヨコエビは、食物アレルギーの表示対象外です。

※しょうゆ・酢に含まれている「小麦」と「大豆」は表示しておりませんが、微量の小麦・大豆成分が含まれております。

※カワハギ、わかめ、のり、カエリ、きびなご、カタクチイワシ、しらす・ちりめんは、えび、かにが混ざる漁法・生息域で捕獲去れています。

※揚げ物に使用する大豆油は、2〜3回程度使用しております。

※フライヤーのろ過・洗浄に関してアレルギーの完全除去が難しい場合のみ、対象原材料を表示しております。

※大量調理を行うため、調理場においては微量のアレルギーの混入(コンタミネーション)を完全に避けることはできません。

※マッシュルーム製造工場では、小麦、乳、牛肉、鶏肉、豚肉、大豆、ゼラチンを含む他商品と同工場で製造しています。

※シママース、こしょうの表示はしていません。

※詳しい情報が必要な方、または不明な点がある場合は、給食センターまでお問合せ下さい。

令和5年2月 日付	豊見城市学校給食センター 料理名	850-4585 赤	黄	緑	調味料	栄養成分	小学	中学	単位
2月1日(水)	牛乳	牛乳				エネルギー	641	746	kcal
	ごはん		こめ			たんぱく質	25	28.7	g
	大根のオイスターソース炒め煮	鶏肉,厚揚げ,うずらの卵	三温糖,大豆油,でん粉	大根,にんじん,たまねぎ,小松菜,あ お豆,干しいたけ,きくらげ 乾,しよ うが,にんにく	みりん,オignon,オイスターソース, しょうゆ,酒	脂質	18.4	20.7	g
	紅いもごまだんご		紅いもごま団子,大豆油			炭水化物	93.4	110.6	g
2月2日(木)	牛乳	牛乳				エネルギー	522	621	kcal
	ごはん		こめ			たんぱく質	24.9	29.2	g
	つぼん汁	鶏肉,絹厚揚げ		大根,にんじん,干しいたけ,ごぼう, 長ねぎ	かつお節,うすくちしょうゆ,みりん	脂質	11.7	12.5	g
	ひじきの彩り炒め	豚肉,ひじき,大豆,チキアギ	大豆油,三温糖	にんじん,こんにゃく,小松菜,たけの たんかん	みりん,しょうゆ,酒,オignon,かつ	炭水化物	79.2	97.6	g
	たんかん1/4								
2月3日(金)	牛乳	牛乳				エネルギー	509	600	kcal
	すし飯		こめ			たんぱく質	24	27.2	g
	手巻き寿司	手巻きのり：2切2枚,鶏卵 たま ご焼 厚焼きたまご		きゅうり		脂質	12.7	13.4	g
	具だくさんみそ汁	豚肉,油揚げ,赤みそ	じゃがいも	大根,小松菜,たまねぎ,にんじん,え	かつお節,酒,白みそ	炭水化物	74.8	91.9	g
	節分豆	だいず 〔全粒・全粒製品〕 い り大豆 黄大豆							
2月6日(月)	牛乳	牛乳				エネルギー	502	595	kcal
	ごはん		こめ			たんぱく質	25.8	30.1	g
	鶏大根汁	鶏肉,豆腐,昆布		大根,こんにゃく,にんじん,ねぎ,しよ うが,にんにく	かつお節,しょうゆ,オignon	脂質	12.1	13.2	g
	スルル-南蛮漬け	きびなご	小麦粉,でん粉,大豆油,三温糖	長ねぎ,たまねぎ,きゅうり,にんじん	しょうゆ	炭水化物	71.9	89	g
	ミニトマト			トマト					
2月7日(火)	牛乳	牛乳				エネルギー	644	729	kcal
	きなご揚げパン	きなこ	パン：小麦粉、さとう、ショートニング、 コッペ・食パン（基本配合）：55g, コッペ・食パン（基本配合）：65g, 大豆油、三温糖、果糖			たんぱく質	25.2	29.2	g
	ポークトマトシチュー	豚肉,白いんげん豆	じゃがいも,大豆油,小麦粉	たまねぎ,トマト,にんじん,黄ピーマ ン,マッシュルーム,にんにく	トマト,トマトケチャップ,オignon,ウ スターソース,ワイン,デミグラスソー ス、フォンドボー	脂質	23.4	25.6	g
	れんこんサラダ	とりささみ（チャンク）：1kg		れんこん,きゅうり,にんじん,コーン,あ お豆	イタリアンドレッシング	炭水化物	83	96.8	g
	マーシャルビーンズ								
2月8日(水)	牛乳	牛乳				エネルギー	612	706	kcal
	ごはん		こめ			たんぱく質	24.4	27.8	g
	すき焼	牛肉,豆腐	三温糖	にんじん,たまねぎ,白菜,小松菜,こ んにゃく,干しいたけ,にんにく	しょうゆ,酒,かつお節,すきやき割り 下：1ℓ,みりん	脂質	17.1	18	g
	わかめとじゃこの酢の物	しらす干し 半乾燥品,わかめ	大豆油,三温糖	きゅうり,大根,にんじん,長ねぎ,たま ねぎ,シークワーサー果汁：（県産 100%）500ml	しょうゆ	炭水化物	90.5	108.2	g
	原宿ドッグ		原宿ドッグミニ（ココアバナナFe）：						
2月9日(木)	牛乳	牛乳				エネルギー	604	705	kcal
	ごはん		こめ			たんぱく質	28.1	32.7	g
	ホイコーロー	豚肉,厚揚げ	大豆油,でん粉	キャベツ,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマ ン,たけのこスライス,きくらげ 乾,しよ うが,にんにく	酒,しょうゆ,コチュジャン,オイスター ソース	脂質	14.8	16.2	g
	トマトの酸辣湯	鶏肉,うずらの卵	春雨,大豆油,でん粉,ラー油	白菜,トマト,にんじん,小松菜,長ね ぎ,たまねぎ	かつお節,オignon,うすくちしょうゆ	炭水化物	85.5	103.5	g
	チーズ大福		チーズ大福						
2月10日(金)	牛乳	牛乳				エネルギー	580	695	kcal
	ごはん		こめ			たんぱく質	27.3	32.2	g
	シブインブシー	豚肉,厚揚げ,昆布,チキアギ,赤み そ		冬瓜,にんじん,小松菜,こんにゃく, 干しいたけ,しょうが	かつお節,オignon,白みそ,酒, しょうゆ	脂質	17.4	19.7	g
	いわしの梅煮	いわし,いわし 梅				炭水化物	80.6	99.2	g
	いちご			いちご 生					
2月13日(月)	牛乳	牛乳				エネルギー	574	678	kcal
	わかめごはん		こめ			たんぱく質	26.7	31.1	g
	筑前煮	鶏肉	さといも,大豆油,三温糖,ごま油	ごぼう,にんじん,こんにゃく,乱切りれ んこん：1kg,あお豆,たけのこスラ イス,干しいたけ,しょうが	かつお節,みりん,しょうゆ,酒	脂質	13.8	15	g
	じゃがいものみそ汁	豚肉,厚揚げ,赤みそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,長ねぎ	かつお節,白みそ	炭水化物	86.4	105.7	g
	いはかん1/4			いはかん 砂じょう 生					
2月14日(火)	牛乳	牛乳				エネルギー	652	743	kcal
	バーガーパン		パン：小麦粉、さとう、ショートニング、 コッペ・食パン（基本配合）：55g, コッペ・食パン（基本配合）：65g			たんぱく質	26.7	30.6	g
	ミネストローネ	鶏肉,無塩せきベーコン（角切り）： 1kg,大豆	じゃがいも,ABCカニ	たまねぎ,トマト,にんじん,なす,セロ リ,パセリ 乾	オignon	脂質	22.1	24.7	g
	コールスロー-サラダ		コールスローレ（笑顔でランチ）1ℓ	キャベツ,きゅうり,コーン,にんじん		炭水化物	77.4	90.4	g
	魚フライ	白身魚フライ40g,魚フライ	大豆油						
2月15日(水)	牛乳	牛乳				エネルギー	556	833	kcal
	ごはん		こめ			たんぱく質	23.1	29.5	g
	トマトマーボー豆腐	豚肉,鶏レバー,豆腐 2cm角,赤 みそ,高野豆腐	三温糖,ごま油,でん粉	にんじん,たまねぎ,トマト,たけのこ, 干しいたけ,ねぎ,しょうが,にんにく	四川豆板醤：1kg,しょうゆ,オイ スターソース,甜麺醤500g,オignon	脂質	14	27.2	g
	フルーツ杏仁	黒豆	やわらか杏仁豆腐：1kg	みかん,パイン,デザートフルーヅりん ご（ダイス）：（固形1kg）		炭水化物	84.1	117.8	g
	春まき（米粉入）	春巻	大豆油						
2月16日(木)	牛乳	牛乳				エネルギー	516	612	kcal
	ごはん		こめ			たんぱく質	24	28	g
	バパイヤリチー	豚肉,チキアギ	大豆油	バパイヤ,にんじん,きくらげ 乾,干し しいたけ,にら,にんにく	オignon,しょうゆ	脂質	12.3	13.4	g
	ゆし豆腐	ゆし豆腐,わかめ,麦みそ		ねぎ	かつお節,白みそ	炭水化物	76.3	93.8	g
	ミニトマト			トマト					
2月17日(金)	牛乳	牛乳				エネルギー	582	715	kcal
	ごはん		こめ			たんぱく質	23.9	29	g
	塩こうじ肉じゃが	豚肉,油揚げ	じゃがいも,三温糖,大豆油	にんじん,たまねぎ,こんにゃく,あお 豆,にんにく	酒,しょうゆ,みりん,かつお節	脂質	16	19	g
	ちくわ磯辺天ぷら	ちくわいぞべ天ぷら	大豆油			炭水化物	86.5	108.8	g
2月20日(月)	牛乳	牛乳				エネルギー	542	733	kcal
	ごはん		こめ			たんぱく質	21.1	28.4	g

	トマトカレー	鶏肉,鶏レバー	じゃがいも,小麦粉	たまねぎ,トマト,にんじん,マッシュルーム,あお豆,ウージパウダー	トマト,ウスターソース,デミグラスソース,ホーケーイオン	脂質	10.4	18.6	g
	黄桃缶（ハーフ）			黄桃（2つ割）：1815g		炭水化物	91.2	113.5	g
	豚カツ	ロース豚カツ50g（給） S N食	大豆油						
2月21日(火)	牛乳	牛乳				エネルギー	531	624	kcal
	ごはん		こめ			たんぱく質	23.8	27.3	g
	浦上そばろ	豚肉,さつま揚げ,油揚げ	大豆油,三温糖	ごぼう,こんにゃく,にんじん,干しいたけ,たけのこ	かつお節,チキンイオン,しょうゆ,みりん	脂質	11.3	11.8	g
	さつま汁	鶏肉	さつまいも	大根,たまねぎ,えのき,にんじん,ねぎ	かつお節,みりん	炭水化物	84	101.9	g
	きんかん			きんかん 全果 生					
	梅あじ納豆								
2月22日(水)	牛乳	牛乳				エネルギー	517	608	kcal
	ごはん		こめ			たんぱく質	22.6	26	g
	からし菜チャンプルー	豚肉,豆腐	大豆油	からしな,キャベツ,にんじん,にんにく	しょうゆ	脂質	11.8	12.7	g
	魚そうめん汁	魚そうめん,もずく		干しいたけ,白菜,ねぎ	かつお節,うすくちしょうゆ	炭水化物	79.6	96.4	g
	豆乳パンナコッタ								
2月24日(金)	牛乳	牛乳				エネルギー	604	725	kcal
	小松菜のクリームスパゲティ	鶏肉,無塩せきベーコン（角切り）：1kg,豆乳	スパゲティ麺,スパゲティ	マッシュルーム,しめじ,たまねぎ,白菜,にんじん,コーン,にんにく	チキンイオン	たんぱく質	28.2	33.8	g
	ハンバーグきのこソースかけ	ハンバーグ	三温糖,でん粉	えのき	デミグラスソース,ワイン,ウスターソース	脂質	22.2	25.9	g
	オレンジ1/4			オレンジ		炭水化物	71.7	88.3	g
2月27日(月)	牛乳	牛乳				エネルギー	560	703	kcal
	ごはん		こめ			たんぱく質	27.6	32.2	g
	チーズタッカルビ	鶏肉,ナチュラルミックスチーズA（ピザ用）：1kg	さつまいも,三温糖,ごま油	キャベツ,にんじん,たまねぎ,しょうが,にんにく	みりん,しょうゆ,コチュジャン,酒	脂質	15.1	16.7	g
	わかめスープ	豆腐,わかめ,ちくわ	白ごま,でん粉	長ねぎ	かつお節,チキンイオン,うすくちしょうゆ	炭水化物	78.2	106.9	g
	オレンジ1/4			オレンジ					
	いよかんゼリー		国産いよかんゼリー（鉄・繊維）：						
2月28日(火)	牛乳	牛乳				エネルギー	568	668	kcal
	ごはん		こめ			たんぱく質	24.5	27.5	g
	切干大根煮	油揚げ,さつま揚げ	大豆油,三温糖	切干大根（宮崎産）：1kg,にんじん,こんにゃく,ねぎ,干しいたけ	かつお節,ホーケーイオン,みりん,しょうゆ	脂質	15	16.4	g
	のっぺい汁	豆腐 2cm角	さといも,でん粉	大根,小松菜,長ねぎ,にんじん,たけのこスライス,干しいたけ	かつお節,うすくちしょうゆ,みりん	炭水化物	83.3	102	g
	鶏から揚げ		大豆油						
						エネルギー			kcal
						たんぱく質			g
						脂質			g
						炭水化物			g
						エネルギー			kcal
						たんぱく質			g
						脂質			g
						炭水化物			g
						エネルギー			kcal
						たんぱく質			g
						脂質			g
						炭水化物			g