



2月 こんだてよていひょう



今月の目標
寒さに負けない健康な体を作ろう

令和4年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (Kcal)	たんぱく (g)		
						ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとのえる				
1	水	木上小中止	どりごぼうごはん	牛乳	あげれんこんサラダ だごじる	とりにく ぎゅうにゅう ツナ あぶらあげ	こめ むぎ ごま さとう あぶら こむぎこ しらたまご さといも	ごぼう えだまめ しょうが ねぎ れんこん ブロッコリー きゅうり にんじん だいこん しいたけ	小 中	594 749	23.2 28.5	1日 揚げれんこんサラダ スライスしたれんこんを油で揚げ、れんこんチップスにし、ブロッコリー、きゅうり、人参、ツナを調味料で和えたサラダです。色とり豊かで、カレー風味が食欲をそそります。
2	木		むぎごはん	牛乳	にくじゃが きゅうりとほるさめのすのもの ちりめんナッツ	ぎゅうにゅう てんぷら ぎゅうにく ちりめん わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにやく さとう ごま ほるさめアーモンド	小 中	612 766	21.9 27.1		
3	金		セルフてまきずし	牛乳	のりにごはんをのせ、たまごやき、ツナサラダをいっしょにまいてたべよう いわしつみれじる・せつぶんまめ	ぎゅうにゅう のり たまご ツナ いわし たら だいず	こめ さとう あぶら マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ ねぎ えのきたけ	小 中	645 750	25.7 29.0	
6	月		むぎごはん	牛乳	おろしハンバーグ みそマヨネーズあえ そばろじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ ちりめん ちくわ あつあげ みそ	こめ むぎ さとう あぶら マヨネーズ でんぷん	だいこん レモン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	小 中	622 754	23.0 27.1	
7	火		ポークカレー	牛乳	ごはんにかけてたべよう だいこんとツナのサラダ パン	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく しろいんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま マヨネーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく だいこん きゅうり コーン パイン	小 中	605 748	21.6 27.0	3日 節分 もともと節分は季節の変わり目のことです。新しい季節の前に悪い鬼や病魔を追い払おうと、節分にトゲのある「ヒイラギ」やにの強い「イワシ」を飾ったり、「豆まき」をして悪いことを家の中に入れないようにしました。
8	水		ごはん	牛乳	チャプチェ はるまき コーンちゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ さとう マロニー ごまあぶら あぶら ラード こむぎこ ほるさめ こめこ でんぷん	しょうが たけのこ にんじん キムチ ねぎ しいたけ たまねぎ キャベツ コーン チンゲンサイ きくらげ	小 中	653 876	20.5 26.9	
9	木		わかめごはん	牛乳	さばのしょうがに しらあえ かきたまじる	わかめ ぎゅうにゅう とうふ さば たまご かまぼこ みそ	こめ むぎ さとう ごま つきこんにやく でんぷん	しょうが はくさい ほうれんそう にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	小 中	613 750	24.2 29.2	
10	金		ミルクパン	牛乳	とりにくのマーメレードやき ブロッコリーサラダ カレースパゲッティ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく ぎゅうにく	パン マヨネーズ さとう スパゲッティ	マーメレード にんにく にんじん ブロッコリー たまねぎ しめじ グリーンピース	小 中	692 882	31.7 39.8	
13	月		むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ やきぎょうざ ナムル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ ラード	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ たら にんにく もやし きゅうり	小 中	587 763	22.6 28.3	
14	火		ハヤシライス	牛乳	ごはんにかけてたべよう マカロニサラダ チョコプリン	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ぎゅうにく しろいんげんまめ とうにゅう	こめ じゃがいも さとう マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト ぶなしめじ グリンピース にんにく しょうが きゅうり	小 中	682 823	22.1 27.0	
15	水		ごはん	牛乳	さばのおしやき じゃがいものごますあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さば あつあげ わかめ みそ	こめ じゃがいも ごま さとう	きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	小 中	613 748	28.7 34.6	
16	木		チキンライス	牛乳	はくさいとにくだんごのスープ フルーツヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく かんてん とうにゅう	こめ むぎ あぶら パンこ さとう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース はくさい にんじん ブロッコリー しいたけ ねぎ みかん パイン もも りんご ぶどう	小 中	608 754	22.2 27.1	
17	金		パンパン	牛乳	さかなのこうそうやき ほうれんそうのサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう ホキ ツナ だいず ぶたにく	パン オリーブゆ パンこ マヨネーズ さとう じゃがいも	にんにく ほうれんそう キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ トマト	小 中	614 780	31.1 38.9	
20	月		かつどん	牛乳	ごはんにとんかつをのせ、くをかけてたべよう カリカリあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こんぶ	こめ あぶら さとう でんぷん パンこ ごま みずあめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ほしだいこん しょうが	小 中	616 747	22.7 27.0	
21	火	中3年中止	ごはん	牛乳	さかなのさいきょうやき ひじきサラダ うどん	ぎゅうにゅう ホキ みそ ひじき あぶらあげ とりにく ちくわ	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら うどん	しょうが もやし にんじん えだまめ ねぎ しいたけ	小 中	617 748	28.3 33.9	
22	水	中一3武年小中止	むぎごはん	牛乳	はつぼうさい ハムときくらげのちゅうかあえ スイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うえらたまご ハム	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら ごま さつまいも みずあめ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ きぬさや しいたけ しょうが きくらげ きゅうり もやし	小 中	618 748	24.7 29.7	
24	金		キムタクごはん	牛乳	とりにくのからあげ かみかみサラダ スーミータン	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく だいず さきいか たまご *錦中3年生リクエスト献立*	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう	にんじん たら しょうが コーン キムチ たくあん にんにく キャベツ きゅうり コーン たまねぎ パセリ	小 中	617 753	26.1 31.3	
27	月		むぎごはん	牛乳	レバーとらのあげからめ ごぼうサラダ ごもくほるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム とりレバー	こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう マヨネーズ ごま ほるさめ	にんにく しょうが たまねぎ たら ごぼう きゅうり にんじん もやし ねぎ	小 中	627 763	22.7 27.2	
28	火		ごはん	牛乳	ちくわのりきゅうに ピーフンサラダ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ちくわ ハム とりにく あつあげ みそ	こめ むぎ さとう ごま ピーフン マヨネーズ こんにやく じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん きくらげ ごぼう ねぎ しょうが	小 中	585 756	22.5 29.5	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

1日
揚げれんこんサラダ

スライスしたれんこんを油で揚げ、れんこんチップスにし、ブロッコリー、きゅうり、人参、ツナを調味料で和えたサラダです。色とり豊かで、カレー風味が食欲をそそります。

3日
節分

もともと節分は季節の変わり目のことです。新しい季節の前に悪い鬼や病魔を追い払おうと、節分にトゲのある「ヒイラギ」やにの強い「イワシ」を飾ったり、「豆まき」をして悪いことを家の中に入れないようにしました。

17日
ふるさとくまさんデー

食育の日(19日)をふるさとくまさんデーとし、県内でとれる旬の食材を紹介していきます。2月の旬の食材は「ほうれん草」です。色の濃い緑黄色野菜で、体の調子を整えるカロテン、ビタミンCや、血をつくる鉄などに大切な栄養素を多く含んでいます。給食では「ほうれん草のサラダ」にしました。

20日
受験生応援献立

21・22日、高校入試を控えた中学3年生へ「受験に勝つ」との願いを込めて、「カツ丼」にしました。

24日
錦中3年生リクエスト献立

9年間食べてきた給食を食べるのも今年度で最後になりました。味わって食べてくださいね。