

2月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

★は、中学校3年生からのリクエストメニューです。

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小児版	中学生版	
3	月	むぎごはん		ちくぜんに キャベツのアーモンドあえ りんご	こめ むぎ こんにやく さといも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ いんげん かつおぶし	れんこん たけのこ ごぼう しいたけ にんじん もやし キャベツ りんご	637 23.6		中学校
4	火	セルフ てまきごはん せつぷんまめ		すましじる にくみそあん れんこんのちゅうかあえ	こめ むぎ ふ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ のり かつおぶし ぶたにく だいず	にんじん しいたけ たまねぎ れんこん たけのこ きくらげ しょうが きゅうり ねぎ にはら	638 27.8	762 31.7	
5	水	★ナン		★キーマカレー だいずとツナのサラダ ★さつまいものミニむしパン	ナン じゃがいも あぶら さつまいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく チーズ ツナ だいず	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり えだまめ グリンピース	673 26.4	813 31.7	
6	木	しろごはん		さつまあげのみそしる かきあげ ほうれんそうのおかかあえ	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ さつまあげ するめ かたくちいわし たまご かつおぶし	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう ほうれんそう	594 21.9	729 25.9	
7	金	むぎごはん		かみなりじる さんまうめに あげじゃがサラダ	こめ むぎ あぶら さといも こんにやく じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ちくわ かたくちいわし さんま ハム	ごぼう だいこん にんじん ねぎ うめ しいたけ きくらげ きゅうり キャベツ	690 24.1	898 30.4	
10	月	むぎごはん		とうふのちゅうかスープ とりにくのかんこくふうてりやき ★かいそつマトサラダ	こめ むぎ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく かたくちいわし ちりめん かいそつ	にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう ねぎ コーン きくらげ しょうが トマト にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ	589 24.7	748 29.7	
12	水	コッパン		サーモンとほうれんそうのシチュー オーロラサラダ いきなりだんご	コッパン あぶら じゃがいも こむぎこ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう しゃけ ベーコン ハム	たまねぎ しめじ にんじん キャベツ ほうれんそう きゅうり コーン	624 25.5	759 30.4	
13	木	むぎごはん		あかだし ちくわのにしょくあげ ひじきのいりに	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ かたくちいわし ちくわ あおのり たまご ひじき だいず	しめじ たまねぎ こまつな にんじん しいたけ えだまめ	641 25.8	797 31.3	
14	金	しろごはん		ごもくだいずに カムカムサラダ いちご	こめ さといも ごま こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず さつまあげ あつあげ いんげん ひじき するめ	ごぼう にんじん れんこん しいたけ キャベツ きゅうり いちご	637 23.9	766 27.7	
17	月	カリバタ チャーパン		にらたまスープ はるさめのすのもの おかしはいえのケーキ	こめ バター あぶら でんぷん ごまあぶら はるさめ さとう おかしはいえのケーキ	とりにく たまご ハム ぎゅうにゅう とうふ	キャベツ しめじ にはら にんじん にんにく たけのこ えのき たまねぎ きゅうり	659 23.7	747 27.0	
18	火	しろごはん		★つぼんしる さわらのマヨネーズかけ もやしのごまあえ	こめ こんにやく さといも ごま あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ かたくちいわし さわら	だいこん ごぼう ねぎ にんじん もやし ほうれんそう	644 25.3	780 30.3	
19	水	かぼちゃパン		★ちゃんぽん わふうサラダ	かぼちゃパン あぶら ちゅうかめん さとう ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく かまぼこ わかめ	にんにく しょうが キャベツ もやし ねぎ にんじん たまねぎ きくらげ きゅうり	551 26.0	681 31.2	
20	木	むぎごはん		ぱいたんスープ あげぎょうざ キャベツのそくせきづけ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう こんぶ つずらのたまご ぶたにく	はくさい もやし にんじん きくらげ チンゲンサイ コーン しょうが にんにく キャベツ きゅうり	602 22.0	825 27.9	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になり
ます。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

★は、中学校3年生からのリクエストメニューです。

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー	たんぱく	
21	金	しろごはん ★中3バイキング		コーンとわかめのスープ ★タンドリーチキン ★ほうれんそうのアーモンドあえ	こめ アーモンド さとう	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ヨーグルト	コーン たまねぎ にんじん にんにく もやし ほうれんそう	680	25.4	小学校
25	火	むぎごはん		とりごぼうじる ししゃもフライ カラフルサラダ	こめ むぎ こんにやく さといも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とつぷ あぶらあげ こもちししゃも かたくちいわし チーズ	ごぼう にんじん ねぎ だいこん えだまめ きゅうり トマト	630	847	
26	水	★セルフ ハンバーガー		やさいスープ ハンバーグ キャベツ・スライスチーズ	まるパン あぶら パン こ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご スライスチーズ ウインナー とつぷ ぶたにく きゅうにく	キャベツ にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム コーン パセリ にんにく	611	744	
27	木	キムタクごはん		かぼちゃのみそじる ひじきとツナのサラダ ★みかん	こめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あぶらあげ ひじき えだまめ かたくちいわし ツナ	ピーマン たら ねぎ たくあん キムチ かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん みかん	595	674	
28	金	しろごはん		クラムチャウダー とりにくとレバーのあげがらめ もやしのナムル	こめ じゃがいも あぶら さとう ごま でんぶん アーモンドダイス	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン えび いか とりにく レバー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ もやし ほうれんそう	704	849	

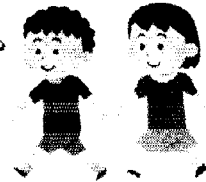
給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

湯前町の名菓を食べよう!

みなさんご存じの通り、湯前町にはおいしいお菓子屋さんがいくつもあります。
給食で湯前町の名菓を食べよう! ということで、今回登場する名菓は...



おかしのでの『ガトーショコラ』

～おかしのでのさんにインタビューしました!～

Q1 どのような想いで作られていますか?

見て、食べて、笑顔になってほしいと思っ
て作っています。

おかしのでののモットーは、“笑顔のおて
つだい”です♪

Q2 おかしのでのの『ガトーショコラ』はどのようなお菓
子ですか?

カカオ75%のチョコレートを使用したガトーショコラで
す。

Q4 お仕事の中でどんなことが大変ですか?

オーダー商品などを、お客様のイメージに近づけて
作ることです。

Q3 お仕事の中でどんな時がうれしいです
か?

おかしのでのの商品を見て、『かわいい』
『おいしい』『また作って』など言ってもらえ
た時がとってもうれしいです。

Q5 子どもたちにひとことお願いします。

『おいしい』『ありがとう』は幸せになれる言葉です。
うちの人や給食の先生にもたくさん使ってください!
い!

せつぶん



今年の節分は、2月3日ですが、給食では、2月4日を節分メニューにしました。

節分に食べられる恵方巻きは、その年の福を司る神様がいる方角を向いて、無言で食べると縁起
が良いとされています。今年の方角は、西南西だそうですよ。

また、豆まきをすることで、悪いものを追い払い、福を呼び込むと言われています。

