2月 学校給食予定こんだて表

令和5年2月　若狭町給食センター

日	曜	献立名	あか 体を作る食べ物		みどり 体の調子を整える食べ物		き 熱や力のもとになる食べ物		えいようか エネルギー(kcal) / たんぱくしつ(g) / ししつ(g)	たんすいかぶつ(g) / しょくもんそうとうりょう(g)
1	水	ごはん　ぎゅうにゅう おでん ぶたにくとやさいのしょうがいため	 あつあげ　ちくわ　うずらたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	 にんじん にんじん	 だいこん キャベツ　たまねぎ　しょうが にんにく	**こめ** さといも		604.0 26.8 18.9	78.9 2.3
2	木	チキンカレーライス　ぎゅうにゅう ツナとこまつなのソテー オレンジゼリー	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん　こまつな	たまねぎ　にんにく キャベツ オレンジ	**こめ**　じゃがいも		705.0 23.7 16.4	115.4 3.1
3	金	ごはん　ぎゅうにゅう いわしのうめに はくさいとさつまあげのにもの とんじる　せつぶんまめ 節分の献立	 いわし さつまあげ　あつあげ ぶたにく　もめんどうふ　みそ　だいず	ぎゅうにゅう	 にんじん ねぎ	 うめ　レモン はくさい だいこん　ごぼう	**こめ** さとう　でんぷん じゃがいも		610.0 29.8 18.2	78.5 2.8
6	月	ぶたどん　ぎゅうにゅう ブロッコリーソテー みそしる	ぶたにく ベーコン もめんどうふ　みそ	ぎゅうにゅう	 ブロッコリー ねぎ	たまねぎ　にんにく キャベツ　にんにく たまねぎ	**こめ**　さとう じゃがいも	オリーブゆ	564.0 24.3 15.9	78.6 2.5
7	火	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくとだいこんのにもの れんこんのきんぴら すましじる	 ぶたにく　あつあげ　えだまめ もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	 にんじん にんじん　いんげんまめ ねぎ	 だいこん れんこん しいたけ	**こめ** さとう　かたくりこ さとう ふ	 ごまあぶら	546.0 22.4 15.1	76.4 2.1
8	水	ごはん　ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ やさいとベーコンのソテー はくさいスープ	 ちくわ ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう あおのり	 にんじん　こまつな にんじん　ねぎ	 キャベツ はくさい	**こめ** てんぷらこ	なたねあぶら	553.0 19.6 18.3	74.9 2.1
9	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ きりぼしだいこんとこまつなのにびたし みそしる 歯ッピー献立	 とりにく　こうやどうふ　たまご うすあげ　みそ	ぎゅうにゅう	 にんじん　えだまめ にんじん　こまつな にんじん　ねぎ	 たまねぎ きりぼしだいこん だいこん	**こめ**　むぎ じゃがいも　さとう さとう		591.0 27.5 16.6	80.4 2.6
10	金	ごはん　ぎゅうにゅう さけのおうごんやき はるさめソテー にくだんごスープ	 さけ ベーコン ぶたにく　とりにく	ぎゅうにゅう	 にんじん にんじん　ねぎ	 とうもろこし キャベツ もやし	**こめ** かたくりこ はるさめ	ノンエッグマヨネーズ	623.0 25.7 21.3	78.4 2.4
13	月	ごはん　ぎゅうにゅう にこみハンバーグ ボイルブロッコリー ポトフ	 ぶたにく　とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	 ブロッコリー にんじん	 たまねぎ　にんにく　しょうが キャベツ　たまねぎ	**こめ** じゃがいも		733.0 25.1 32.4	100.9 2.8
14	火	ソースカツどん　ぎゅうにゅう ボイルキャベツ たぬきじる さつまいもクリームだいふく 合格 受験生応援献立	しらやまポーク うすあげ	ぎゅうにゅう	 にんじん　ねぎ	 キャベツ だいこん	**こめ**　さとう　パンこ	なたねあぶら	766.0 28.2 23.3	106.5 3.1
15	水	ごはん　ぎゅうにゅう さばのにつけ ほうれんそうとあげのにびたし みそしる	 さば うすあげ もめんどうふ　みそ	ぎゅうにゅう	 ほうれんそう　にんじん ねぎ	 しょうが たまねぎ	**こめ** さとう　かたくりこ じゃがいも		706.0 26.3 25.8	84.4 3.4
16	木	ごはん　ぎゅうにゅう ポークビーンズ こまつなとコーンのソテー たまごスープ	 だいず　ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	 にんじん こまつな ねぎ	 たまねぎ キャベツ　コーン	**こめ** さとう　じゃがいも じゃがいも　かたくりこ		571.0 22.7 14.2	85.9 3.1
17	金	こんさいカレーライス　ぎゅうにゅう やさいとベーコンのソテー ぶどうゼリー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん　こまつな	だいこん　れんこん　たまねぎ キャベツ　にんにく ぶどう	**こめ**		679.0 21.8 19.3	104.3 3.3
20	月	わかめごはん　ぎゅうにゅう じゃがいもととりにくのにもの カラフルしゅうまい みそしる	わかめ　ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく　とりにく　みそ もめんどうふ　みそ		にんじん にんじん　ほうれんそう ねぎ	キャベツ　コーン　にんにく たまねぎ　はくさい　まいたけ たまねぎ	**こめ** じゃがいも　さとう パンこ　さとう じゃがいも		622.0 22.1 16.5	94.5 3.4
21	火	ごはん　ぎゅうにゅう わかさうしのビーフシチュー キャベツとウインナーのソテー レアチーズ ふくいのおいしい肉献立	 わかさうし ウインナー	ぎゅうにゅう	 にんじん　ブロッコリー にんじん	 たまねぎ キャベツ　コーン	**こめ** じゃがいも		730.0 21.0 26.3	100.7 2.4
22	水	ごはん　ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき だいこんのきんぴら すましじる	 さわら　みそ ちくわ もめんどうふ	ぎゅうにゅう わかめ	 にんじん	 だいこん しいたけ	**こめ** ふ		539.0 25.5 14.6	72.1 2.7
24	金	そぼろどん　ぎゅうにゅう きぼだいこんのいりに みそしる	とりにく さつまあげ　うすあげ もめんどうふ　みそ	ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん ねぎ	しょうが きりぼしだいこん たまねぎ	**こめ**　さとう さとう じゃがいも		660.0 30.4 22.7	80.2 2.7
27	月	ごはん　ぎゅうにゅう メンチカツ キャベツのちゅうかいため はるさめスープ	 ぶたにく　とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	 にんじん にんじん　ねぎ	 たまねぎ キャベツ　たまねぎ もやし	**こめ** パンこ　さとう はるさめ	なたねあぶら ごまあぶら	605.0 18.3 19.9	86.3 1.8
28	火	ごはん　ぎゅうにゅう とうにゅうなべ キャベツとこまつなのソテー しそあじひじき	 とりにく　ぶたにく　あつあげ とうにゅう　みそ	ぎゅうにゅう ひじき	 にんじん　ねぎ にんじん　こまつな しそ	 はくさい　だいこん キャベツ	**こめ** さとう		511.0 18.4 13.2	77.1 1.8

※　予算や食材料の納入の関係で献立内容が変わることもありますがご了承お願いいたします。　※　若狭町産の食材は太字になっています。

※　献立名の横に使用している材料が記入してあります。