

日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料	日	曜	献立名	材料														
令和5年度 2月 がつ 中学校 (Bコース) 【 2月の平均栄養価 】 <table><tr><th></th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>塩分</th></tr><tr><td>小学校</td><td>669kcal</td><td>26.1g</td><td>21.6g</td><td>2.85g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>788kcal</td><td>29.8g</td><td>24.2g</td><td>3.36g</td></tr></table>									エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	669kcal	26.1g	21.6g	2.85g	中学校	788kcal	29.8g	24.2g	3.36g	1木		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	2金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																									
小学校	669kcal	26.1g	21.6g	2.85g																									
中学校	788kcal	29.8g	24.2g	3.36g																									
									韓国風 そばろ丼 (具)	豚ひき肉、鶏ひき肉 大豆、玉ねぎ、人参、にら 長ねぎ、キムチ、しょうが にんにく、赤みそ、三温糖 酒、みりん、しょうゆ ごま油、でん粉 テンメンジャン、コチュジャン キムチ味、塩、白炒りごま		白玉汁	白玉、長ねぎ、油揚げ 玉ねぎ、酒、しょうゆ、塩 だし昆布、かつおだし																
								エネルギー 806 kcal	つぼ漬け	つぼ漬け	エネルギー 772 kcal	いわしの しょうが煮	いわしのしょうが煮																
									もやしの ナムル	もやし、チンゲンサイ しょうゆ、米酢 三温糖、ごま油		大豆と ごぼうの 炒め煮	大豆、ごぼう、豚もも肉 人参、糸こんにゃく 米油、みりん、酒、三温糖 しょうゆ、かつおだし																
5月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	6火		コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	7水		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	8木		うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)														
		豆腐の みそ汁	豆腐、えのきだけ 大根、長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし			マカロニ スープ	玉ねぎ、ベーコン、セロリ マカロニ、キャベツ スープストック、塩、こしょう			塩ワントン スープ	キタノカオリワントン 玉ねぎ、人参、長ねぎ 酒、塩ラーメンスープ 塩、こしょう、ごま油			カレー南蛮 うどん (汁)	鶏むね肉、玉ねぎ、人参 長ねぎ、干しいたけ カレールウ、しょうゆ 三温糖、酒、みりん、でん粉 だし昆布、かつおだし														
		あじフライ	あじフライ キャノーラ油			スラッピー ジョー	豚ひき肉、大豆、酒 玉ねぎ、人参 トマトピューレ、コンソメ トマトケチャップ、三温糖 中濃ソース、塩、こしょう でん粉	エネルギー 837 kcal		ヤンニョム ポーク	豚ロース肉、酒、でん粉 キャノーラ油、トマトケチャップ テンメンジャン、三温糖、みりん コチュジャン、しょうゆ しょうが、にんにく	エネルギー 793 kcal		いももち	いももち キャノーラ油														
エネルギー 680 kcal		茎わかめの 炒めもの	茎わかめ、鶏もも肉 人参、しょうが、ごま油 しょうゆ、三温糖 酒、みりん	エネルギー 695 kcal		ももゼリー	ももゼリー			中華サラダ	ポークハム、きゅうり、もやし 香味中華ドレッシング			かんきつ サラダ	キャベツ、きゅうり かんきつドレッシング														
食育もくひょう バランスよく食べよう 給食もくひょう 給食のマナーを 考えて食べよう								13火		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	14水		コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	15木		ラーメン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)										
										かきたま汁	鶏卵、わかめ、長ねぎ、酒、塩 干しいたけ、しょうゆ、みりん でん粉、だし昆布、かつおだし			チョコスプレット	バックチョコスプレット			しょうゆ ラーメン (汁)	豚もも肉、白菜、塩メンマ 玉ねぎ、人参、長ねぎ しょうが、にんにく しょうゆラーメンスープ 塩、こしょう										
										鮭フライ	鮭切り身、塩、こしょう ガーリックパウダー キタノカオリ、牛乳、パン粉 キャノーラ油			コーンクリーム スープ	ホールコーン、玉ねぎ、塩 クリームコーン、牛乳、こしょう 有塩バター、野菜ブイヨン コーンクリームスープ			ショーロンポー	ショーロンポー										
								エネルギー 823 kcal		肉じゃが	豚もも肉、じゃがいも 糸こんにゃく、玉ねぎ、人参 みりん、三温糖、しょうゆ、酒 米油、だし昆布、かつおだし	エネルギー 984 kcal		ハートの ハンバーグ	ハンバーグ デミグラスソース、三温糖 トマトケチャップ、塩 ウスターソース、赤ワイン ブルーンピューレ	エネルギー 819 kcal		杏仁フルーツ あえ	フルーツミックス 杏仁豆腐										
19月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	20火		バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	21水		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	22木		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)														
		のりふりかけ	パックのりふりかけ			ポトフ	ウインナー、玉ねぎ、白菜 人参、セロリ、米油 野菜ブイヨン、塩、こしょう			ハヤシ ライス	豚もも肉、赤ワイン、ローリエ オールスパイス、玉ねぎ 人参、にんにく、しょうが トマトケチャップ、コンソメ トマトピューレ、しょうゆ デミグラスソース、こしょう ブルーンピューレ、米油 ハヤシフレーク			もやしの みそ汁	もやし、たまごだけ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし														
		おでん	大根、鶏もも肉、人参 ねじりこんにゃく がんもどき、うずら卵 焼きちくわ、しょうゆ みりん、三温糖 だし昆布、かつおだし			バーガー パティ	バーガーパティ にんにく、しょうが 三温糖、みりん 酒、しょうゆ、塩、でん粉	エネルギー 757 kcal		イタリアン サラダ	キャベツ、きゅうり ホールコーン イタリアンドレッシング	エネルギー 722 kcal		ほっけの 竜田揚げ	ほっけ切り身、塩 しょうが、にんにく、酒 みりん、しょうゆ、でん粉 キタノカオリ、キャノーラ油														
エネルギー 722 kcal		小松菜の なめたけあえ	小松菜、もやし なめたけ、しょうゆ	エネルギー 869 kcal		フライド ポテト	フライドポテト、塩 キャノーラ油			小魚	パック小魚			厚揚げと ひじきの 炒め煮	豚もも肉、絹厚揚げ 玉ねぎ、人参、ひじき 米油、しょうゆ、三温糖 酒、みりん、かつおだし														
		ヨーグルト	ソファール(プレーン)			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28水		黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	29木		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)														
26月		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	27火		ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			かぼちゃと きのこの シチュー	鶏むね肉、ローリエ、玉ねぎ かぼちゃ、しめじ、牛乳 生クリーム、スキムミルク シチューの素、コンソメ 白ワイン、塩、こしょう			白菜の みそ汁	白菜、玉ねぎ、長ねぎ みそ、酒 だし昆布、かつおだし														
		ポーク カレー	豚もも肉、玉ねぎ、人参 じゃがいも、ローリエ オールスパイス、にんにく しょうが、トマトケチャップ ウスターソース、赤ワイン カレールウ、チャツネ、米油			すいとん汁	すいとん、油揚げ 玉ねぎ、人参、長ねぎ しょうゆ、塩、酒 だし昆布、かつおだし			野菜コロッケ	野菜コロッケ キャノーラ油			鶏の 照り焼き	鶏もも肉、塩、酒 三温糖、しょうゆ、みりん しょうが、でん粉														
エネルギー 791 kcal		福神漬	福神漬	エネルギー 687 kcal		塩昆布炒め	塩昆布、もやし えのきだけ、しょうゆ 三温糖、酒、みりん、米油	エネルギー 910 kcal		コールスロー サラダ	キャベツ、ホールコーン ポークハム、オリーブ油 三温糖、りんご酢、こしょう エッグケアマヨネーズ、塩	エネルギー 723 kcal		切干大根の 炒め煮	切干大根、人参、豚もも肉 米油、みりん、三温糖 酒、しょうゆ、かつおだし														
		フルーツゼリー あえ	パインシラップ漬け はちみつレモンゼリー			ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)			野菜コロッケ	野菜コロッケ キャノーラ油			鶏の 照り焼き	鶏もも肉、塩、酒 三温糖、しょうゆ、みりん しょうが、でん粉														
今月の地場産物 ヤーコン・大豆 玉ねぎ・手造りみそ																													
♪牛乳(お茶)は、毎日つきます。 ♪はし は、毎日持参しましょう。 ♪食材の都合により献立の内容が一部変わることもあります。 ♪マークの日はスプーンがつきます。 ♪ごはんにおこげが入っている場合があります。 ♪魚には、骨が入っている場合があります。 気をつけて食べてください。																													
アレルギーに関しては、必要な方に 原材料配合表をお渡ししています。 そちらをご確認ください。																													