

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6年度 2月 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>695kcal</td><td>27.5g</td><td>23.3g</td><td>3.01g</td></tr><tr><td>中学校</td><td>806kcal</td><td>31.0g</td><td>25.5g</td><td>3.52g</td></tr></table> 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 ♪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。																	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	小学校	695kcal	27.5g	23.3g	3.01g	中学校	806kcal	31.0g	25.5g	3.52g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分																										
小学校	695kcal	27.5g	23.3g	3.01g																										
中学校	806kcal	31.0g	25.5g	3.52g																										
3月	節分の9 献立	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	4火	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	5水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	6木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	7金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)															
		大根のみそ汁	大根、玉ねぎ、長ねぎ みそ、酒 だし昆布、かつおだし		かぼちゃと きのこの シチュー	鶏むね肉、ローリエ、玉ねぎ、牛乳 かぼちゃ、しめじ、生クリーム シチューの素、スキムミルク 有塩バター、コンソメ、白ワイン 塩、こしょう、鶏がらスープ		チンゲンサイの スープ	チンゲンサイ、春雨、白菜 玉ねぎ、長ねぎ、コンソメ しょうゆ、塩、こしょう 鶏がらスープ		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 カレーパウダー、鶏がらスープ チャツネ、米油		豆腐のみそ汁	豆腐、玉ねぎ 長ねぎ、手作りみそ、酒 だし昆布、かつおだし															
		いわしの しょうが煮	いわしのしょうが煮		ハンバーグ	ハンバーグ、トマトケチャップ ソテーオニオン、塩 デミグラスソース、三温糖 ウスターソース、赤ワイン ブルーベリーソース		豚から揚げ	豚ロース肉、しょうが、にんにく しょうゆ、みりん、酒、米粉 塩、でん粉、キャノーラ油		福神漬	福神漬		あおさ とり天	鶏もも肉、酒、塩、米粉、あおさ 天ぷらミックス、キャノーラ油 しょうゆ、酒、三温糖、みりん かつおだし															
エネルギー 646 kcal		大豆とひじきの 炒め煮	ひじき、大豆、鶏もも肉 人参、しらたき、米油、酒 みりん、三温糖、しょうゆ 塩、かつおだし	エネルギー 955 kcal		スパゲティ サラダ	スパゲティ、塩、まぐろ水煮 オリーブ油、きゅうり、こしょう 枝豆、エッグケアマヨネーズ	エネルギー 778 kcal		中華炒め	もやし、人参、きくらげ 米油、三温糖、ごま油 中華だしの素、しょうゆ テンメンジャン、塩、こしょう	エネルギー 825 kcal		れんこんの きんぴら	れんこん、さつま揚げ、人参 米油、みりん、酒、三温糖 しょうゆ、塩、かつおだし															
10月	エネルギー 864 kcal	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	12水	今日の地場産物 玉ねぎ・ヤーコン じゃがいも・大豆 米・手作りみそ 米粉・小麦粉			13木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	14金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																	
		中華風 卵スープ	かに風味かまぼこ、鶏卵 なめこ水煮、玉ねぎ 長ねぎ、中華だしの素 しょうゆ、塩、こしょう、酒 でん粉、鶏がらスープ		さばの しょうゆこうじ 焼き	切干大根の ピリ辛煮			さつま汁	さつまいも、玉ねぎ 油揚げ、長ねぎ、みそ 酒、だし昆布、かつおだし		白玉汁	白玉、大根、玉ねぎ、長ねぎ しょうゆ、酒、塩 だし昆布、かつおだし																	
		ヤンニョム チキン	鶏もも肉、酒、でん粉、米粉 キャノーラ油、トマトケチャップ テンメンジャン、三温糖 コチュジャン、しょうゆ、塩 しょうが、みりん、にんにく						みそ ラーメン (汁)	豚もも肉、玉ねぎ、白菜 ホールコーン、長ねぎ 塩メンマ、赤みそ、こしょう しょうが、にんにく、米油 みそラーメンスープ テンメンジャン、鶏がらスープ		豚肉の しょうが焼き	豚肩ロース肉、しょうが しょうゆ、酒、三温糖、みりん																	
エネルギー 864 kcal		中華 サラダ	ポークハム、きゅうり もやし、塩中華ドレッシング	エネルギー 810 kcal		19水	20木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	21金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																		
17月	エネルギー 687 kcal	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18火	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)		22金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	23金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																	
		けんちん汁	豆腐、大根、長ねぎ 玉ねぎ、しょうゆ、みりん 突きこんにゃく、塩、酒 だし昆布、かつおだし		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、コーンクリームスープ 野菜ブイヨン、鶏がらスープ			白菜の みそ汁	白菜、玉ねぎ、油揚げ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし		おでんの9 献立	おでん	大根、ねじりこんにゃく 焼きちくわ、がんもどき 人参、鶏もも肉、うずら卵 しょうゆ、みりん、三温糖 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		とんかつ	豚ロース肉、塩、こしょう 酒、キタノカオリ、パン粉 エッグケアマヨネーズ キャノーラ油、三温糖 ウスターソース、しょうゆ 中濃ソース、赤ワイン			若鶏の ごま照り焼き	若鶏のごま照り焼き			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 687 kcal		鶏肉と ごぼうの 炒め煮	鶏もも肉、ごぼう、人参 いんげん、米油、みりん 酒、みそこうじ、三温糖 しょうゆ、かつおだし	エネルギー 918 kcal		26水	27木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28金	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)																		
25火	エネルギー 869 kcal	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	26水	ホワイト シチュー	鶏もも肉、ローリエ、玉ねぎ 人参、ホールコーン、牛乳 生クリーム、シチューの素 スキムミルク、有塩バター コンソメ、白ワイン、こしょう 塩、米油、鶏がらスープ		27木	野菜のごま汁	豆腐、玉ねぎ、人参 白菜、長ねぎ、みそ 白すりごま、酒 だし昆布、かつおだし	28金	玉ねぎの みそ汁	玉ねぎ、油揚げ、わかめ 長ねぎ、みそ、酒 だし昆布、かつおだし																	
					あらびきウインナー	あらびきポークウインナー			鶏肉の 米粉ザンギ	鶏もも肉、にんにく しょうが、しょうゆ、酒 米粉、キャノーラ油		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、酒、パン粉 エッグケアマヨネーズ キャノーラ油																	
					ポテト アラビアータ	じゃがいも、枝豆、にんにく しめじ、まぐろ水煮、オリーブ油 ダイストマト、トマトケチャップ 野菜ブイヨン、三温糖、塩 こしょう、トウパンジャン			もやしの あえもの	ほうれん草、焼きちくわ もやし、香味和風ドレッシング		大根の 炒めもの	大根、豚もも肉、人参 しょうが、にんにく、酒 しょうゆ、三温糖、ごま油																	