

日	曜	献立名	材料												
---	---	-----	----	---	---	-----	----	---	---	-----	----	---	---	-----	----

令和6年度



小学校 (Aコース)

こんだてひょう

【 2月の平均栄養価 】

	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

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。

3月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	4火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	5水	黒糖パン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	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		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		かぼちゃときのこのシチュー	鶏もも肉、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		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		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		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		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 558 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 675 kcal	中華炒め	もやし、人参、さくらげ、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 785 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 698 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	エネルギー 700 kcal	福神漬	福神漬
10月	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	12水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	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)	
	さつまい	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				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		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		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	
	さばのしょうゆこうじ焼き	さば切り身、塩、みりん、しょうゆ、ごま油				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		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		揚げぎょうざ	揚げぎょうざ、キャノーラ油	
エネルギー 701 kcal	切干大根のピリ辛煮	切干大根、人参、豚もも肉、米油、みりん、三温糖、酒、しょうゆ、コチュジャン、かつおだし	エネルギー 750 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 668 kcal	ヤーコンサラダ	ヤーコン、人参、まぐろ水煮、しょうゆ、焙煎胡麻ドレッシング	エネルギー 710 kcal	レモンゼリー	レモンゼリー			
17月	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	18火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	19水	バーガーパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	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)
	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		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		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		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		スープカレー	鶏もも肉、ベーコン、人参、玉ねぎ、しめじ、にんにく、しょうが、野菜ブイヨン、スープカレーの素、塩、米油、鶏がらスープ
	あじフライ	あじフライ、キャノーラ油		若鶏のごま照り焼き	若鶏のごま照り焼き		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		小松菜のなめたけあえ	小松菜、もやし、なめたけ、しょうゆ		星のコロッケ	星のコロッケ、キャノーラ油
エネルギー 599 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 644 kcal	茎わかめの炒めもの	茎わかめ、豚もも肉、人参、しょうが、ごま油、しょうゆ、酒、みりん、三温糖、かつおだし	エネルギー 805 kcal	添え野菜	キャベツ、きゅうり、塩	エネルギー 580 kcal	ヨーグルト	元気ヨーグルト	エネルギー 725 kcal	枝豆ソテー	枝豆、ホールコーン、コンソメ、塩、こしょう、米油
25火	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	26水	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	26水	コッペパン	小麦粉(岩見沢産キタノカオリ)	27木	ごはん	精白米(岩見沢産ななつぼし)	28金	うどん	小麦粉(岩見沢産きたほなみ)
	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		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		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		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		カレー南蛮うどん(汁)	豚もも肉、玉ねぎ、人参、長ねぎ、干しいたけ、カレー粉、しょうゆ、三温糖、酒、みりん、でん粉、だし昆布、かつおだし
	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		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、ダイズマ、トマトケチャップ、野菜ブイヨン、三温糖、塩、こしょう、トウバンジャン		あらびきウインナー	あらびきポークウインナー		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		かんきつサラダ	キャベツ、きゅうり、ポークハム、かんきつドレッシング
エネルギー 711 kcal		エネルギー 739 kcal	エネルギー 727 kcal	エネルギー 736 kcal										

