



2月 献立予定表



令和5年度

大崎南学校給食センター(ひまわりキッチン)

日	曜	献立名		赤の食品 (からだをつくるもとになるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるもとになるもの)		黄の食品 (力のもとになるもの)		栄養価			給食のない幼稚園学校
		〇カママークの太字のメニューは「かみかみメニュー」です。よくかんで食べましょう！ 〇毎月19日は「食育の日」です。ひまわりキッチンでは、食育の日には献立を実施しています。「だし」のうまみを味わいましょう。 ★牛乳は毎日つきます。		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)			
		主食	おかず(主菜・副菜・汁物・デザート)	魚・肉・大豆 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	幼	小	中	
1	木	ごはん	すずかけしゅうまい(幼・小2個、中3個) 豆もやしの煮物 チゲスープ	しゅうまい 油揚げ 豚もも肉 絹ごし豆腐 赤みそ たまご	牛乳	にんじん にら	だいずちやし ねぎ キャベツ だいこん しょうが にんにく キムチ えのきたけ ぶなしめじ	米 強化米(幼粉) しらたき 三温糖 片栗粉	米油 ごま油	-	592 24.5 19.9 2.6	770 30.7 24.2 3.4	にじの子
2	金	ごはん	いわしのかば焼き 春雨のすまし汁 餅分プリン ★節分献立	大豆 なたと 木綿豆腐	牛乳 いわし こんぶ	にんじん みつば	ごぼう ぶなしめじ	米 板こんにやく 強化米(幼粉)B群 三温糖 緑豆はるさめ 豆乳プリン	大豆油 米油	522 20.2 17.8 2.0	631 23.1 19.6 2.4	789 28.1 22.5 2.9	
5	月	ゆかり ごはん	五目厚焼き玉子 ツナマヨサラダ じゃがいものみそ汁	五目厚焼き玉子 ツナ油漬 木綿豆腐 赤みそ	牛乳 わかめ	赤しそ	きゅうり キャベツ ホールコーン ねぎ	米 じゃがいも	卵不使用卵ゼリー	478 18.8 19.0 2.4	586 21.5 21.0 2.8	741 26.2 24.5 3.7	
6	火	ごはん	さばのみそ煮 ひじきの炒り煮 のっぺい汁	さばのみそ煮 さつまいも 油揚げ	牛乳 芽ひじき	にんじん	キャベツ えだまめ だいこん ねぎ 干しいたけ	米 強化米(幼粉)B群 しらたき 三温糖 さといも 片栗粉	米油	509 22.3 19.5 2.5	608 25.0 20.7 2.8	791 31.4 25.1 3.4	
7	水	横割り 丸パン	ハンバーグのトマトソース キャベツサラダ コーンクリームシチュー	ハンバーグ ハラペーコン	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり 黄ピーマン たまねぎ ホールコーン クリームコーン トマトピューレ	パン 三温糖 上白糖 じゃがいも 米粉	米油	547 21.9 23.1 2.3	680 25.5 26.1 3.1	865 32.1 32.2 3.9	
8	木	ごはん	スタミナ納豆 白米の炒り煮 根菜汁	鶏むね肉 挽きわり納豆 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ	牛乳 刻み昆布	にんじん ごねぎ	にんにく しょうが たまねぎ はくさい だいずちやし だいこん ごぼう ねぎ	米 強化米(幼粉) 上白糖 しらたき 三温糖 さといも つきこんにやく	ごま油 米油	467 24.3 16.2 2.0	590 29.4 18.2 2.3	744 35.9 21.0 2.8	三本木中
9	金	ターメリック ライス	チリコンカンライスの具 キャベツとコーンのサラダ ひまわりたまごとはちみつの 蒸しケーキ	豚ももひき肉 大豆 いんげん豆 ひよこ豆 たまご ツナ水煮	牛乳	赤ピーマン トマト	にんにく たまねぎ 黄ピーマン ホールコーン キャベツ きゅうり	米 蒸しパンミックス はちみつ	米油	490 21.6 15.0 1.1	618 26.4 16.8 1.6	787 32.0 19.3 2.0	三本木小
13	火	ごはん	ぶた肉のしょうが焼き ごぼうサラダ なめこ汁	豚肩ロース肉 赤みそ 大豆 木綿豆腐	牛乳 煮干し粉	にんじん	しょうが ごぼう きゅうり なめこ だいこん ねぎ	米 三温糖 つきこんにやく	ドレッシング	514 22.8 22.1 2.5	617 25.6 23.5 3.0	774 30.7 26.9 3.6	
14	水	ごはん	タンドリーチキン 洋風肉じゃが ハートマカロニスープ チョコプリン ♥ハルタンデー献立♥	鶏むね肉 ハラペーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ セロリ ぶなしめじ グリーンピース ホールコーン トマトピューレ	米 じゃがいも マカロニ チョコプリン	米油	530 23.9 12.4 2.3	639 28.3 13.3 2.9	797 33.8 14.9 3.2	
15	木	ごはん	モウカザメの味噌カツ やみつききつねサラダ けんちん汁 ★地場産給食の日	モウカ味噌カツ 油揚げ 木綿豆腐	牛乳	にんじん	キャベツ えだまめ ホールコーン たまねぎ だいこん ごぼう 干しいたけ ねぎ	米 上白糖 つきこんにやく	大豆油 オリーブ油 米油	496 20.5 19.7 1.8	604 23.1 22.1 2.1	767 28.1 25.6 2.6	
16	金	ごはん	テジブルコギ 春雨サラダ 豆腐の中華スープ	豚もも肉 ロースハム ハラペーコン 木綿豆腐	牛乳	赤ピーマン にら にんじん	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり 緑豆もやし キャベツ きくらげ たけのこ ねぎ	米 三温糖 はちみつ 緑豆はるさめ 上白糖 片栗粉	米油 ごま ごま油	481 22.3 16.3 2.0	604 27.0 18.4 2.8	769 32.7 21.3 3.3	
19	月	玄米入り ごはん	とり肉のくわ焼き おしゅれきびら 切干大根のひきな汁 ★食育の日	鶏もも肉 ハラペーコン 油揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう れんこん たけのこ だいこん ねぎ	米 上白糖 金のいぶき玄米 片栗粉 つきこんにやく	サラダ油 米油	451 14.7 14.0 2.0	620 26.8 18.2 2.4	778 32.0 20.7 3.0	
20	火	ごはん	さけの塩焼き 肉じゃが えのき汁 ひじきのり	さけ 豚もも肉 木綿豆腐	牛乳 ひじきのり	にんじん さいやいんげん	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	米 強化米(幼粉) じゃがいも しらたき 三温糖	米油	405 17.1 12.0 1.8	569 31.3 15.2 3.0	777 48.6 19.3 4.3	
21	水	ココア 揚げパン	おからサラダ 豆乳シチュー 豆腐パンナコッタ	おから ツナ水煮 鶏もも肉 豆乳 ほたて	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	米粉フォカッチャ ミルクココア 上白糖 米粉 じゃがいも	大豆油 卵不使用卵ゼリー 米油	642 28.8 26.6 2.4	696 31.9 29.4 3.0	851 39.2 34.2 3.3	三本木中
22	木	ごはん	にらまんじゅう 大根のそぼろ煮 野菜米粉タンメン ミニトマト(1個)	にらまんじゅう 鶏むね肉 豚もも肉 なたと	牛乳	にんじん ミニトマト	だいこん しょうが グリーンピース キャベツ 緑豆もやし きくらげ	米 強化米(幼粉)B群 三温糖 片栗粉 米粉めん	米油	438 19.1 11.9 2.2	578 24.5 14.1 2.8	710 28.8 15.3 3.4	
26	月	あおな 青菜ごはん	とりの塩こうじ唐揚げ(2個) かぼちゃサラダ わかめ汁	鶏むね肉 ロースハム 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ	牛乳 チーズ わかめ	かぼちゃ にんじん	きゅうり だいこん ねぎ	米 片栗粉	大豆油 卵不使用卵ゼリー	558 26.0 23.1 3.0	690 29.3 26.7 3.5	873 35.6 31.7 4.6	
27	火	ごはん	豚肉のキムチ炒め れんこんサラダ 中華たまごスープ	豚もも肉 ツナ水煮 木綿豆腐 たまご	牛乳	にら にんじん ほうれんそう	キムチ はくさい れんこん きゅうり 干しいたけ	米 強化米(幼粉) 片栗粉	ごま油 ごま 卵不使用卵ゼリー	450 21.4 16.8 2.1	564 25.5 18.9 2.7	718 31.0 21.9 3.3	
28	水	ごはん	さわらの西京みそ焼き ほうれんそうのごま和え とん汁	さわら西京みそ漬 豚もも肉 木綿豆腐 赤みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	緑豆もやし えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ	米 強化米(幼粉)B群 上白糖 さといも 板こんにやく	ごま 米油	485 25.8 16.9 1.6	586 28.6 18.1 1.9	738 34.4 20.6 2.4	
29	木	カレーピラフ	海藻サラダ ABCマカロニスープ ヨーグルト	豚ももひき肉 ハラペーコン	牛乳 海藻ミックス ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャベツ グリーンピース にんにく しょうが きゅうり セロリ	米 三温糖 マカロニ	米油 ごま油	507 19.4 15.1 2.4	583 21.7 16.4 2.9	678 24.7 18.0 3.4	

★栄養価は『日本食品標準成分表 2020年版(八訂)』で計算しています。
★学校行事や物資等の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



2月の地場産野菜
○さん・サンフラワー会、ポテの会、ごんの農園、てくてくファームの野菜を使用しています。
はくさいねぎ、だいこん、ほうれんそう、れんこん、ミニトマト など
○その他の地場産物
大豆、しょうゆ、みど、豆腐、油揚げ、ぶた肉、たまご、米粉めん、すずかけしゅうまい など

～給食費口座振替日のお知らせ～
10期 2月29日(木)
残高のご確認をお願いいたします。