

が　　つ　　こ　　う　　き　　ゆう　　し　　よく　　よ　　て　　い　　こ　　ん　　だ　　て　　ひ　　ょう

学校給食予定献立表

が　　つ　　き　　ゆう　　し　　よく　　も　　く　　ひ　　ょう

2月の給食目標

バランスよく食べよう！

こ　ん　だ　て　め　い 献立名	し　　よう　　ざ　　い　　り　　ょう 使用材料 グラム	き	あ　　か	み　　ど　　り	エ　　ネ　　ル　　ギ　　ー (カロリー)	こ　ん　だ　て　め　い 献立名	し　　よう　　ざ　　い　　り　　ょう 使用材料 グラム	き	あ　　か	み　　ど　　り	エ　　ネ　　ル　　ギ　　ー (カロリー)
17日(月)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)	20日(木)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ 80	○			568	ぎゅうにゅう	こめ 80	○			539
ごはん	ハンバーグ 60		○		小(高)	ごはん	たら 60		○		小(高)
ハンバーグ	ケチャップ 7				630	さけ 2	しお 0.1				603
ひじきと	あかワイン・ウスターソース				中・高	たらのゆうあん	ゆずしぼりじる 1.5			○	733
ブロッコリーの	ひじき 1		○		763	やき	うすくちしょうゆ 2				
サラダ	もやし・ブロッコリー 20			○		きんぴらごぼう	さけ 3				
ABCマカロニ	にんじん 8			○		しおとんじる	みりん 3				
スープ	うすくちしょうゆ・す 1	○					さとう 2	○			
	しお・こしょう						かたくりこ 1				
	あぶら 2	○					にんじん 10			○	
	ベーコン 10		○				ささがきごぼう 20			○	
	アルファベットマカロニ 6			○			れんこん 15			○	
	キャベツ 15			○			つきこんにゃく 10	○			
	たまねぎ 10			○			あぶら 1.4	○			
	にんじん 8			○			さとう 1.5	○			
	しろワイン 2			○			しょうゆ 1.3				
	とりがらスープ・やさいブイヨン						さけ 2				
	しお・こしょう						しろごま 0.5	○			
18日(火)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)		ぶたにく 15		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ 80	○			555		だいこん 15			○	580
ちゅうかどん	ぶたにく 40		○		小(高)		にんじん 10			○	640
もやしの	うずらたまご 25		○		628		しろねぎ 10			○	812
ちゅうかふう	かまぼこ 10			○	中・高		こまつな 10			○	
サラダ	たまねぎ・はくさい 30			○	772		さといも 25	○			
	にんじん 10			○			あぶら 1	○			
	たけのこ 15			○			さけ 1				
	ほししいたけ 0.5			○			しおこうじ 5				
	にんにく・しょうが 0.5			○			みりん 1				
	あぶら 1	○					しお 0.2				
	さけ・しょうゆ						こしょう 0.03				
	とりがらスープ										
	しお・こしょう										
	かたくりこ 3					21日(金)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)
	もやし 15			○		ぎゅうにゅう	こめ 80	○			580
	にんじん 10			○		ごはん	きのたまあじつけのり 1袋		○		小(高)
	きゅうり 8			○		さきのたま	とりにく 50				640
	はるさめ 4	○				あじつけのり	しょうゆ 2				812
	す・しょうゆ					とりのからあげ	さけ 2				
	さとう 2	○				にんじんしりしり	こしょう 0.03			○	
	しお・こしょう						しょうが 0.3				
	ごまあぶら 2	○					にんにく 0.3			○	
	とりがらスープ 1						かたくりこ 10			○	
19日(水)	ぎゅうにゅう 206		○		小(低)		あぶら 3	○			小(低)
ぎゅうにゅう	しよくパン 50	○			545	ふゆやさいの	ツナ 10		○		580
しよくパン	ぶたにく 25		○		小(高)	みそしる	にんじん 35			○	640
ポークビーンズ	だいずみずに 15			○	607		ごまあぶら 0.5	○			812
ほうれんそうと	じゃがいも 30	○			中・高		さけ 1				
かんてんの	たまねぎ 40			○	748		しょうゆ 1.2				
サラダ	にんじん 10			○			みりん 1			○	
いちごヨーグルト	さやいんげん 8			○			さとう 1				
	にんにく 0.5			○			だしじる 0.1			○	
	トマトみずに 30			○			だいこん 15			○	
	オリーブオイル 1			○			にんじん 8			○	
	ケチャップ 9			○			ごぼう 15			○	
	さとう 0.8	○					しろねぎ 10			○	
	あかワイン・ウスターソース						みそ 8	○			
	ソテードオニオン 3.5			○			だしじる				
	とりがらスープ										
	しお・こしょう										
	かんてん 0.7		○								
	ほうれんそう・だいずもやし 15			○							
	にんじん 8			○							
	りんごす・しょうゆ										
	さとう 1.8	○									
	しお・こしょう										
	あぶら 2.4	○									
	いちごヨーグルト 1個		○								

2月21日(金)の給食について

2月21日の給食は、高等部2年生の社会生活Ⅱ類の生徒が考えた献立です。授業では友だちと協力し、栄養バランスを考えながら献立をたてることができました。



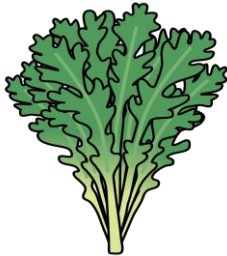
(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

が　っ　こ　う　き　ゅ　う　し　ょ　く　よ　て　い　こ　ん　だ　て　ひ　ょ　う

学校給食予定献立表

すききらいせずいろいろな
食材をたべましょう！

こ　ん　だ　て　め　い 献立名	し　ょ　う　ざ　い　り　ょ　う 使用材料	グラム	き	あ　か	み　ど　り	エ　ネ　ル　ギ　ー (カロリー)	こ　ん　だ　て　め　い 献立名	し　ょ　う　ざ　い　り　ょ　う 使用材料	グラム	き	あ　か	み　ど　り	エ　ネ　ル　ギ　ー (カロリー)
25日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	27日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	70	○			524	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			548
たきこみごはん	とりにく	13		○			ごはん	ぶたにく	35		○		
	うすあげ	10	○			小(高)		たまねぎ	45			○	小(高)
	ほししいたけ	0.5			○	600		にんじん	10			○	626
にくだんごの	うすくちしょうゆ	6					チャプチェ	にら	5			○	
みぞれに	さけ	2				中・高		だいずもやし	20			○	中・高
	みりん	3				739	ワントンスープ	はるさめ	13	○			775
しゅんぎくと	しお	0.1						にんにく	0.3			○	
はくさいの	だしじる							しょうが	0.3			○	
だしびたし	にくだんご	45		○				しょうゆ	4				
	たまねぎ	40			○			さとう	2	○			
	キャベツ	25			○			さけ	2				
	にんじん	15			○			しろごま	1.5	○			
	しろねぎ	10			○			ごまあぶら	1.5	○			
	だいこんおろし	25			○			しお	0.1				
	うすくちしょうゆ	5						こしょう	0.02				
	さけ	2						とりにく	10		○		
	みりん	3						ワントン	5	○			
	しお	0.2						ちんげんさい	20			○	
	だしじる							たまねぎ	15			○	
	かたくりこ	3						にんじん	5			○	
	しゅんぎく	10			○			あぶら	1	○			
	はくさい	30			○			さけ	1				
	にんじん	10			○			しょうゆ	0.5				
	さけ	2						しお	0.5				
	みりん	2						こしょう	0.03				
	しょうゆ	2.2					28日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	しお	0.01					ぎゅうにゅう	こめ	80	○			563
26日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		ぶたにく	25		○		
ぎゅうにゅう	バターロール	40	○			563	ごはん	うずらたまご	25		○		小(高)
	スパゲティ	40	○					ちくわ	15		○		639
バターロール	あいびきミンチ	25		○		小(高)	みそおでん	あつあげ	25		○		
	たまねぎ	40			○	633		だいこん	25			○	中・高
ミートソース	にんじん	8			○		はくさいと	にんじん	10			○	789
スパゲティ	こまつな	10			○	中・高	こまつなの	いたこんにゃく	15	○			
	マッシュルーム	5			○	784	ごますあえ	じゃがいも	35	○			
オニオンスープ	トマトみずに	30			○			みそ	3		○		
	にんにく	0.5			○			しろみそ	4		○		
	オリーブオイル	3						しょうゆ	0.5				
	あかワイン	2						さとう	2	○			
	ケチャップ	15						さけ	3				
	さとう	0.5	○					みりん	3				
	ウスターソース	1						だしじる					
	しお	0.1						はくさい	30			○	
	こしょう	0.03						こまつな	10			○	
	たまねぎ	35			○			にんじん	10			○	
	にんじん	10			○			すりごま	1	○			
	しめじ	5			○			さとう	3	○			
	さやいんげん	10			○			しょうゆ	1				
	ソテードオニオン	8			○			す	4				
	パセリ	0.05			○			しお	0.2				
	オリーブオイル	1	○				しゅんぎく(春菊) ・春に菊に似た花を咲かせるので、「春菊」とよばれています。関西では「菊菜」ともよばれます。 ・葉のギザギザが特徴です。						
	とりがらスープ												
	しお	0.1											
	こしょう	0.01											
	やさいブイヨン												



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)