2月分予定献立表

（給食回数20回）

平成28年度

久喜市教育委員会（菖蒲学校給食センター）

日付（曜日）	献立（こんだて） 主食	飲物	おかず	熱や力となるもの（きいろ）	血・肉・骨となるもの（あか）	体の調子を整えるもの（みどり）	熱量（Kcal） たんぱく質（g） 小学生	中学生
1日（水）	ごはん	牛乳	あつやきたまご こまつなのいそかあえ（しょうゆ） とうふとはくさいのチゲ　ふりかけ	こめ　あぶら	牛乳　たまご　ぶたにく　とうふ のり　みそ　かつおぶし	はくさい　しめじ　ちんげんさい　ねぎ ほししいたけ　はくさいキムチ　もやし こまつな　とうもろこし	603 24.1	755 29.5
★ 2日（木）	くろパン	牛乳	ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ・クリームソース ブロッコリーときゃべつのサラダ（ドレッシング） ミネストローネ	パン　バター　ホワイトルウ じゃがいも　オリーブオイル マカロニ　ドレッシング	牛乳　ぶたにく　とりにく ベーコン　スキムミルク	マッシュルーム　たまねぎ　にんじん セロリー　にんにく　とうもろこし トマト　ブロッコリー　きゃべつ	610 23.8	899 35.1
☆ 3日（金）	ごはん	牛乳	いわしフライ（ソース） ほうれんそうのおひたし（しょうゆ　かつおぶし） うのはなじる　ふくまめ（小学校のみ）	こめ　パンこ　こむぎこ　あぶら	牛乳　いわし　おから　みそ あぶらあげ　かつおぶし だいず	だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ ほししいたけ　ほうれんそう　もやし きゃべつ	668 25.8	793 28.6
6日（月）	ゆでうどん	牛乳	カレーうどん ちくわのこうみあげ もやしのおひたし（しょうゆ　かつおぶし）	ゆでうどん　カレールウ あぶら　さとう　でんぷん こむぎこ　ごま	牛乳　ぶたにく　ちくわ かつおぶし	にんじん　たまねぎ　グリンピース ねぎ　もやし　こまつな	681 25.3	861 31.7
7日（火）	ごはん	牛乳	とりてん（しょうゆ） きりぼしだいこんとこんぶのにもの だごじる	こめ　こむぎこ　あぶら しらたまだんご	牛乳　とりにく　あぶらあげ みそ　こんぶ　さつまあげ	にんじん　ごぼう　だいこん　はくさい ほししいたけ　ねぎ　きりぼしだいこん こんにゃく　グリンピース	661 23.5	844 31.1
8日（水）	ちゃめし	牛乳	おでん こまつなのおひたし（しょうゆ　かつおぶし） みかん	こめ　むぎ　じゃがいも	牛乳　こんぶ　さつまあげ たこ　たらすりみ　ぶたにく とりにく　なまあげ　かつおぶし	にんじん　だいこん　こんにゃく もやし　こまつな　みかん	628 22.6	769 27.2
9日（木）	むぎごはん	牛乳	さけフライ（ソース） やさいのしおこうじいため こんさいのごまじる	こめ　むぎ　パンこ　こむぎこ あぶら　ごま　でんぷん	牛乳　さけ　なまあげ　みそ ぶたにく	にんじん　だいこん　ねぎ　ごぼう しょうが　きゃべつ　ピーマン にんにく	674 25.3	828 36.1
＊★ 10日（金）	あげパン（きなこ）	牛乳	♪南中学校リクエストこんだて 【あげパンスペシャルメニュー】♪ とりのてりやき　はるさめサラダ（ドレッシング） コンソメスープ　いちごヨーグルト	パン　あぶら　さとう じゃがいも　はるさめ ドレッシング	牛乳　きなこ　とりにく ベーコン　わかめ　くきわかめ とさかのり　ヨーグルト	しょうが　にんじん　たまねぎ ちんげんさい　きゃべつ	653 30.2	844 39.8
13日（月）	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメン ポークシューマイ ごぼうサラダ（ドレッシング）	ちゅうかめん　あぶら こむぎこ　ごまあぶら　ごま ドレッシング	牛乳　ぶたにく　みそ	にんにく　しょうが　たまねぎ　にら きゃべつ　にんじん　もやし　ねぎ ごぼう　とうもろこし　ブロッコリー	639 25.5	787 31.6
14日（火）	ごはん	牛乳	ハートのハンバーグ・トマトソース ひじきのにもの さつまじる	こめ　さとう　でんぷん あぶら　さつまいも	牛乳　とりにく　ぶたにく　みそ とうふ　ひじき　さつまあげ	ねぎ　ごぼう　だいこん　にんじん えだまめ　こんにゃく	679 26.2	840 32.6
15日（水）	ごはん	牛乳	レバーのオーロラソースあえ きゃべつとこまつなのおひたし（しょうゆ　かつおぶし） だいこんのみそしる	こめ　でんぷん　あぶら さとう	牛乳　ぶたレバー　あぶらあげ わかめ　みそ　かつおぶし	だいこん　ねぎ　たまねぎ　こまつな きゃべつ　にんじん	681 25.8	837 31.3
◇★ 16日（木）	バターロール	牛乳	チーズオムレツ・トマトソース ブロッコリーとカリフラワーのサラダ（ドレッシング） オニオンスープ	パン（卵含む）　さとう でんぷん　ドレッシング	牛乳　たまご　チーズ ベーコン	たまねぎ　トマト　にんじん ブロッコリー　カリフラワー　えだまめ ばんのうねぎ	586 24.2	800 31.2
◆ 17日（金）	ごはん	牛乳	たらのフライ（ソース） くるまふとだいこんのにもの いもこじる	こめ　パンこ　こむぎこ　あぶら さといも　くるまふ　さとう	牛乳　たら　ぶたにく　なまあげ みそ　とりにく	にんじん　ねぎ　こんにゃく　はくさい たけのこ　だいこん　さやいんげん	663 24.4	823 29.5
20日（月）	ゆでうどん	牛乳	にくごぼううどん もちいりきんちゃく きゃべつともやしのあえもの（ドレッシング）	ゆでうどん　あぶら　もち さとう　ごま　ドレッシング	牛乳　ぶたにく　あぶらあげ	こまつな　ごぼう　だいこん　にんじん ねぎ　しょうが　きゃべつ　もやし	637 23.6	781 28.5
★ 21日（火）	ｷｬﾛｯﾄﾋﾟﾗﾌ	牛乳	チキンカツ（ソース） ブロッコリーのサラダ（ドレッシング） コーンとポテトのスープ	こめ　あぶら　パンこ　こむぎこ じゃがいも　ドレッシング	牛乳　ハム　とりにく　ベーコン	たまねぎ　とうもろこし　こまつな にんじん　ブロッコリー　きゃべつ	683 23.7	865 29.9
22日（水）	むぎごはん	牛乳	はるまき チンジャオロースー もやしのスープ	こめ　むぎ　こむぎこ　あぶら ごまあぶら　さとう　でんぷん	牛乳　ぶたにく　とうふ	もやし　ほししいたけ　たけのこ　ねぎ だいこん　にんじん　ピーマン えのきたけ　しょうが	660 21.4	810 25.7
★ 23日（木）	ツイストパン	牛乳	ポテトのチーズやき こんさいとまめのサラダ（ドレッシング） ミートボールスープ	パン　じゃがいも　はるさめ ドレッシング	牛乳　ベーコン　チーズ ぶたにく　とりにく　ひよこまめ	たまねぎ　にんじん　ばんのうねぎ こまつな　れんこん　ブロッコリー	650 25.7	813 31.1
★ 24日（金）	むぎごはん	牛乳	ハヤシライス いかナゲット きゃべつのサラダ（ドレッシング）	こめ　むぎ　じゃがいも　あぶら ハヤシルウ　さとう　こむぎこ ドレッシング	牛乳　ぶたにく　スキムミルク いか　たらすりみ	たまねぎ　にんじん　グリンピース マッシュルーム　トマト　だいこん にんにく　きゃべつ　えだまめ	735 25.5	908 31.5
27日（月）	ちゅうかめん	牛乳	タンメン むしぎょうざ コーンとほうれんそうのあえもの（ドレッシング）	ちゅうかめん　あぶら　ごま こむぎこ　ごまあぶら ドレッシング	牛乳　ぶたにく　とりにく	たまねぎ　にんじん　もやし　たけのこ にら　にんにく　とうもろこし　だいこん ほうれんそう　きゃべつ	602 24.0	745 29.0
28日（火）	ごはん	牛乳	さばカレーやき じゃがいものそぼろに はくさいのみそしる	こめ　じゃがいも　あぶら さとう	牛乳　さば　あぶらあげ　みそ ぶたにく	しょうが　にんじん　はくさい　しめじ だいこん　ねぎ　たまねぎ　えだまめ つきこんにゃく	642 25.6	796 31.1
						月平均栄養摂取量	652 24.9	820 31.4

＊諸般の事情により、材料や献立を変更する場合があります。

★印は、スプーンのつく日ですが、毎日清潔な「箸」を用意しましょう。

☆印は、行事食（節分献立）、◆印は、郷土食（山形県）、◇印は、教科と関連した献立（中3　国語　温かいスープ）です。

＊印は、菖蒲南中学校リクエスト献立「あげパンスペシャルメニュー」です。

2月分　学校給食使用食材の産地（予定）

		産地（予定）
主食	米	埼玉（久喜市産米）
	パン	埼玉、アメリカ、カナダ
	麺	埼玉、アメリカ、カナダ
牛乳	牛乳	埼玉、栃木、北海道など
牛乳	埼玉県の原乳が不足した場合に他県から補填しています。原乳については、各都道府県が検査し安全確認をおこなっています。	

		産地（予定）
卵類	卵	埼玉、栃木、群馬、秋田
	うずら卵	愛知、静岡
乾物類	たけのこ	熊本・宮崎
	わかめ	韓国
	はるさめ	タイ・中国
	くきわかめ	韓国
	とさかのり	セネガル
	きりぼし大根	宮崎
	ほししいたけ	九州、四国、愛知、長野
	こんぶ	北海道
	ひよこ豆	アメリカ
	のり	瀬戸内

		産地（予定）
肉類	豚肉	栃木、千葉、静岡、愛知
	鶏肉	千葉、茨城、鹿児島、宮崎、岩手
	豚レバー	北海道
	ベーコン	千葉・群馬
魚類	鮭	北海道
	鯖	ノルウエー
	鯽	千葉
	たこ	ベトナム
	たら	ﾆｭｰｼﾞｰﾗﾝﾄﾞ
	いか	宮城

		産地（予定）
青果類	にんじん	埼玉
	玉葱	北海道
	もやし	栃木
	白菜	茨城
	きゃべつ	埼玉・千葉・久喜・神奈川
	ちんげん菜	埼玉・群馬
	小松菜	埼玉・茨城
	長ねぎ	埼玉・群馬・久喜・栃木・茨城
	にんにく	青森
	じゃがいも	鹿児島
	ブロッコリー	久喜・エクアドル
	れんこん	群馬・茨城

		産地（予定）
青果類	万能ねぎ	静岡
	にら	群馬・栃木
	しめじ	長野
	ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	千葉
	大根	千葉・神奈川
	ピーマン	茨城・宮崎
	ほうれん草	埼玉・茨城・岩手・秋田
	ごぼう	青森
	えのきたけ	埼玉
	とうもろこし	タイ
	さやいんげん	北海道
	えだまめ	台湾
	しょうが	久喜

		産地（予定）
青果類	里芋	宮崎
	グリンピース	ﾆｭｰｼﾞｰﾗﾝﾄﾞ
	みかん	和歌山・愛媛