



# 2月のこんだてひょう



さつま町立宮之城学校給食センター

日曜	こんだて名 (②牛乳は毎日つきます)			あかたべもの ちやく、ほねの もとなる	きいろたべもの ねつやちからに なるもの	みどりたべもの からだのしょうしを ととのえる	(小学校) エネルギー たんぱくしつ (中学校)
	主食	おかず	③汁わん ④⑤⑥⑦小皿				
1月	①さつまいもごはん	③りきゅう汁 ④キムチソテー		②ぎゅうにゅう③あぶらあげ ④ふたにく、セラチン、こんぶ	①こめ④こま、あぶら、でんぶん、こむぎ、こま	③かぼちゃ、れんこん、だいこん、ねぎ しいたけ④キャベツ、はくさい、にら、 にんじん、もやし、しめじ、しょうが、 りんご、たまねぎきりほしだいこん、 んにく	621 Kcal 24.9 g 744 kcal 28.6 g
2火	①食パン	③ごもく五目ビーフン ④サイコロサラダ		②ぎゅうにゅう③やきふた、 ちくわ、たまご、だいす④だい す	①パン③ビーフン、ごまあぶら、 あぶら、さとう、でんぶん、こ むぎ④さつまいも	③にんじん、ほうれんそう、たま ねぎ、はくさい、きくらげ④きゅ うり、カリフラワー、レタス	656 Kcal 25.4 g 833 kcal 31.8 g
3水	①さつまいもごはん	③ぶた豚汁 ④磯びたし ⑤福豆		②ぎゅうにゅう③ふたにく、 とうふ④ひじき⑤だいす	①こめ③さといも、こんにゃ く、あぶら	③にんじん、ねぎ、ごぼう、だい こん④こまつな、えのきたけ	604 Kcal 26.4 g 731 kcal 31.3 g
4木	①コッペパン	③かき玉スープ ④鯖のフライ ⑤アーモンドサラダ		②ぎゅうにゅう③たまご④さ わら、だいす	①パン③でんぶん④あぶら、 パンこ、こむぎ、でんぶん⑤ アーモンド、さとう	③にんじん、ほうれんそう、たま ねぎ、しめじ⑤キャベツ、もやし、 チンゲンサイ、トマト、ブロッコ リー	619 Kcal 28.6 g 729 kcal 33.3 g
5金	①たこずし 焼き込み寿司	③こんさい根菜みそ汁 ④トンカツ(町内産)(1食トンカツソース) ⑤レタス		①ふたにく、かまぼこ、あぶら あげ②ぎゅうにゅう③とうふ ④ふたにく、たまご	①こめ、むぎ、きょうかまい、さ とう、あぶら③さといも④こ むぎ、パンこ、あぶら	①にんじん、たけのこ、グリーン ピース、しいたけ③かぼちゃ、ね ぎ、ごぼう、だいこん⑤レタス	645 Kcal 30.5 g 922 kcal 46.6 g
8月	①さつまいもごはん	③いどり炒り鶏 ④ごま和え		②ぎゅうにゅう③とりにく、 うすらたまご、あつあげ	①こめ③じゃがいも、こんに ゃく、さとう、あぶら④こま、 さとう	③にんじん、いんげん、かぶ、きり ほしだいこん、れんこんしょう が④キャベツ、ほうれんそう	664 Kcal 25.3 g 822 kcal 31.1 g
9火	①コッペパン ジャム	③ちゅうかう中華風スパゲティ ④ビーンズサラダ		①だいす、ふんにゅう②ぎゅ うにゅう③ふたにく④だいす	①パン、さとう、マーガリン、み ずあめ③スパゲティ、ごま あぶら、さとう④さとう	①いちご②たまねぎ、たけのこ、 にんじん、もやし、きくらげ、こま つな、ザーサイ、にんにく④だい こん、トマト、はくさい、レモン	614 Kcal 24.2 g 753 kcal 2.96 g
10水	①さつまいもごはん	③のっぺい汁 ④きびなごの黄金がらめ ⑤おひたし		②ぎゅうにゅう③かまぼこ④ きびなご	①こめ③さといも、こんにゃ く④でんぶん、こめ、あぶら	③れんこん、ごぼう、にんじん、ね ぎ、しいたけ④ねぎ⑤ほうれん そう、キャベツ、パプリカ	645 Kcal 26.2 g 815 kcal 33.0 g
12金	①むぎ(麦ごはん)	③おやこどん親子丼 ④ハンバーグ ⑤いちご(小2コ中3コ)		②ぎゅうにゅう③とりにく、 たまご④とりにく、ふたにく、 だいす	①こめ、むぎ、きょうかまい③ でんぶん④パンこ、さとう、こ むぎ	③かぼちゃ、たまねぎ、グリーン ピース、えのきたけ、しめじ、たけ のこ④たまねぎ、しょうが⑤い ちご	583 Kcal 24 g 738 kcal 29.5 g
15月	①さつまいもごはん	③にく肉じゃが ④キャベツの中華和え		②ぎゅうにゅう③ふたにく、 あつあげ、ぎゅうにく	①こめ③じゃがいも、しらた き、さとう、あぶら④こま、こま あぶら	③にんじん、たまねぎ、いんげん、 しいたけ④キャベツ、もやし、ブ ロccoli、きくらげ	672 Kcal 23.2 g 831 kcal 28.2 g
16火	①コッペパン	③にベーコン煮 ④フルーツクリーム		②ぎゅうにゅう③ベーコン④ なまクリーム	①パン③、さつまいも、あぶら、 さとう④さとう	③にんじん、たまねぎ、マッシュ ルーム、きぬさや④パイン、みか ん、いちご	668 Kcal 22.9 g 835 kcal 27.9 g
17水	①さつまいもごはん	③かんこくふう韓国風すきやき ④わかめソテー		②ぎゅうにゅう③ふたにく、 あぶらあげ、ぎゅうにく④しら すほし、さつまあげ、わかめ	①こめ③しらたき、さとう、こ ま、ごまあぶら、あぶら④アー モンド、あぶら、さとう	③にんじん、たまねぎ、ねぎ、はく さい、だいすもやし、えのきたけ、 ほうれんそう、にんにく、しょう がりんご	662 Kcal 26.0 g 819 kcal 32.4 g
18木	①食パン	③ポルシチ ④スクランブルエッグ		②ぎゅうにゅう③ぎゅうに く、なまクリーム、とりにく④ たまご、チーズ	①パン③じゃがいも、バター、 あぶら④さとう、あぶら	③にんじん、たまねぎ、キャベツ、 マッシュルーム、トマト、にんに く④グリーンピース、カリフラ ワー、たまねぎ	625 Kcal 25.8 g 780 kcal 31.4 g
19金	①あかまい赤米ごはん	③きつねうどん ④とうふ豆腐まさご揚げ ⑤まわかめのサラダ		②ぎゅうにゅう③とりにく、 あぶらあげ、かまぼこ④とう ふ、とりにく、ふたにく、しら すほし、だいす⑤わかめ	①こめ、あかまい、きょうか まい③うどん④でんぶん、あぶ ら、こむぎ⑤あぶら	③かぼちゃ、ねぎ、ほうれんそう、 しめじ④たまねぎ、えだまめ、 にんじん⑤にんじん、はくさい、ブ ロccoli	619 Kcal 26.0 g 730 kcal 30.1 g
22月	①さつまいもごはん	③あつあ厚揚げの中華煮 ④だいこんいたもの大根の炒め物		②ぎゅうにゅう③あつあげ、 ふたにく、さつまあげ④ちく わ	①こめ③さつまいも、さとう、 でんぶん、ごまあぶら④こま、 あぶら	③チンゲンサイ、たまねぎ、なす、 もやし、しいたけ、にんじん④だ いこん、きゅうり、きぬさや	693 Kcal 23.9 g 861 kcal 28.8 g
23火	①ツイストバターパン	③スパゲティナポリタン ④かぶのサラダ		①たまご②ぎゅうにゅう③ふ たにく、えび、チーズ	①パン③スパゲティ、あぶ ら	③にんじん、ピーマン、たまねぎ、 キャベツ、マッシュルーム④か ぶ、きゅうり、カリフラワー、トマ ト	600 Kcal 24.6 g 776 kcal 30.9 g
24水	①さつまいもごはん	③じりりこんこん汁 ④しろみさかな白身魚の南部焼き ⑤きり干し大根おかか炒め		②ぎゅうにゅう③あつあげ④ たい⑥あぶらあげ、しらすほ しかつお	①こめ③じゃがいも、さとい も④こむぎ、バター、あぶら、 こま⑤さくらめ、あぶら	③にんじん、だいこん、れんこん、 ごぼう、ねぎ⑤きりほしだいこ ん	641 Kcal 26.4 g 793 kcal 32.9 g
25木	①コッペパン	③はくさい白菜のクリーム煮 ④はるさめ春雨のソテー		②ぎゅうにゅう③とりにく、 ぎゅうにゅう④ベーコン	①パン③じゃがいも、バター ④あぶら	③たまねぎ、にんじん、グリーン ピース、はくさい④こまつな、 キャベツ、カリフラワー	614 Kcal 26.3 g 763 kcal 32.5 g
26金	①むぎ(麦ごはん)	③まいぼー麻婆カレー丼ぶり ④フルーツゼリーあえ		②ぎゅうにゅう③ふたにく、 とうふ、だいす	①こめ、むぎ、きょうかまい③ さとう、あぶら、でんぶん④さ とう	③にんじん、たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、ねぎ④みかん、パイン、 いちご	612 Kcal 22.2 g 753 kcal 26.9 g
29月	①さつまいもごはん	③みそおでん ④だいす大豆の田作り		②ぎゅうにゅう③とりにく、 ちくわ、がんもどき、こんぶ④ にほし、だいす	①こめ③こんにゃく、さとい も、さとう④あぶら、こま、さ とう	③だいこん、にんじん	672 Kcal 31.7 g 830 kcal 39.1 g

※献立名の番号について・・・使用食品(あか・きいろ・みどり)項目に献立名と同じ番号の次に書いている食品を使っています。

例：③五目ビーフン・・・あか(①やきふた、ちくわ、たまご、だいす) きいろ(①ビーフン、ごまあぶら、あぶら、さとう、でんぶん、こむぎ)

みどり(①にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、はくさい、きくらげ)

※下線は、アレルギー食品が含まれていることを示しています。

こたえ①「凍り豆腐」です。大豆から作られた豆腐を凍らせて、乾燥させたものです。②の杏に豆腐は主に牛乳から、③の卵豆腐は卵が変身したものです。豆腐に似ているので、この名前がついています。