令和4年度　2月の学校給食予定献立表

大和町学校給食センター

日	曜	給食のない 学校　学年 など	スプーン	献　立　名	赤の食べ物 血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	緑の食べ物 体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	黄の食べ物 熱や力になる (炭水化物・脂質)	栄養価・小 エネルギー(kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	栄養価・中 エネルギー(kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1	水		◎	食パン　キャラメルクリーム ポテトのオーブン焼き ブロカリサラダ（ごまクリーミードレッシング） かぶ入りポトフ	**牛乳　豚肉** フランクフルトソーセージ ハム　脱脂粉乳 鶏肉　大豆　鶏卵	にんじん　パセリ　ブロッコリー かぶ　カリフラワー　キャベツ セロリー　だいこん たまねぎ	パン　じゃがいも　ラード パン粉　植物油 ドレッシング　ごま　砂糖 でん粉　水あめ　加糖練乳	693 24.7 29.7 2.9	844 29.4 35.1 3.6
2	木	大和中3年 宮床中3年	◎	ごはん えび豆腐 もやしのナムル りんごヨーグルト	**牛乳　豚肉** えび　昆布 うずらの卵 豆腐　ヨーグルト	にんじん きゅうり　グリンピース　しょうが たけのこ　にんにく　もやし りんご　乾しいたけ	**ごはん**　サラダ油 三温糖　でん粉　ごま ドレッシング　小麦粉 砂糖　植物油	636 26.6 17.2 2.7	800 31.8 19.9 3.3
3	金			ごはん いわしのオレンジ煮 豚肉とごぼうのしぐれ煮 まよけ汁　黒糖福豆 **節分メニュー**	**牛乳　豚肉** いわし 大豆　みそ 豆腐　かたくちいわし	さやいんげん　にんじん ごぼう　しょうが　だいこん 根深ねぎ オレンジ	**ごはん**　小麦粉　黒糖 砂糖　水あめ　でん粉 サラダ油　三温糖 じゃがいも　もち粉	646 31.7 18.1 2.3	820 38.7 20.9 2.8
6	月			ごはん　味付けのり ヤムニョムチキン かみかみ和え 大根のみそ汁 **かむかむデー**	**牛乳　油揚げ** 鶏肉　ハム　豆腐 さきいか　みそ　かつお節 いりご　昆布　のり	こまつな きゅうり　きりぼしだいこん にんにく だいこん　しいたけ	**ごはん** 三温糖　ごま油　ごま じゃがいも 砂糖	576 28.3 15.8 3.3	740 33.9 18.1 4.2
7	火	吉岡小		ごはん ほっけフライ（パックソース） 厚揚げのみそ煮 ひだまりすいとん汁 小骨に注意して食べましょう	**牛乳　豚肉** ほっけ　鶏肉 生揚げ かつお節	えだまめ　にんじん ごぼう　だいこん　たけのこ 根深ねぎ　にんにく 乾しいたけ　**まいたけ**	**ごはん** 米白絞油　パン粉　小麦粉 サラダ油　でん粉 小麦粉	653 26.5 18.2 2.5	812 30.5 21.0 3.1
8	水		◎	背割りソフトパン ロングウインナー（パックケチャップ） ツナのマヨネーズサラダ クラムチャウダー パンにはさんで食べてね。	**牛乳** 脱脂粉乳　まぐろ ウインナーソーセージ ベーコン　あさり　クリーム	にんじん　パセリ きゅうり　たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	パン　砂糖　マーガリン サラダ油　じゃがいも エッグフリーマヨネーズ ホワイトルウ	688 28.8 32.4 3.2	899 36.8 41.3 4.0
9	木	大和中		ごはん　やさいふりかけ ミートオムレツ ほうれん草のごま和え さつま汁	**牛乳** 鶏卵　かつお節　昆布　あずき 鶏肉　みそ　あじ節　のり **油揚げ**　豆腐　あおさ	かぼちゃ　にんじん　ほうれんそう　モロヘイヤ グリンピース　ごぼう　だいこん たまねぎ　根深ねぎ　もやし 乾しいたけ	**ごはん** でん粉　植物油　ごま油 ごま　三温糖　砂糖　むらさきいも さつまいも　麦芽糖	620 26.4 18.9 2.4	805 32.9 22.8 3.2
10	金		◎	中華飯 （麦ごはん・中華飯の具） 春雨サラダ みかんゼリー	**牛乳　豚肉** いか　えび　かき　ほたて うずらの卵 昆布　ハム	にんじん　きゅうり グリンピース　しょうが　たけのこ　たまねぎ にんにく　はくさい　もやし みかん　乾しいたけ	**ごはん　大麦**　植物油　水あめ サラダ油　ごま油　グラニュー糖 三温糖　はるさめ　砂糖 でん粉　ごま　ゼリー　小麦粉	673 25.6 19.1 3.4	860 31.5 22.7 4.1
13	月			ごはん さばの照り焼き ひじきの炒り煮 豚汁 小骨に注意して食べましょう	**牛乳　豚肉　大豆　油揚げ** さば　ひじき みそ　豆腐	えだまめ　にんじん ごぼう　だいこん 根深ねぎ　はくさい	**ごはん** サラダ油　三温糖 じゃがいも　砂糖	663 28.7 25.0 2.3	847 35.4 29.9 3.0
14	火		◎	豚肉のハヤシライス （麦ごはん・豚肉のハヤシライスの具） まめまめサラダ チョコプリン	**牛乳　豚肉** **大豆** ハム　鶏卵　かつお節	えだまめ　にんじん グリンピース　たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	**ごはん　大麦**　でん粉　粉あめ サラダ油　ドレッシング じゃがいも　植物油　グラニュー糖 ハヤシルウ　砂糖　ココア	754 26.8 24.2 2.7	949 32.7 28.6 3.3
15	水			米粉きなこパン 野菜かき揚げ 海そうサラダ 肉うどん　角チーズ（中学校のみ）	**牛乳　豚肉　油揚げ　なると** 脱脂粉乳　きなこ　えび　ほたて かつお節　わかめ　茎わかめ 昆布　ふのり　赤とさか　チーズ（中学校のみ）	しそ　しゅんぎく　にんじん　ほうれんそう きゅうり　ごぼう　たまねぎ 根深ねぎ　もやし 乾しいたけ	パン　米粉　マーガリン 三温糖　小麦粉　パーム油 ドレッシング うどん	607 29.6 22.8 3.8	847 40.1 31.7 5.2
16	木			ごはん ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーのおかかマヨ和え なめこと卵の中華スープ	**牛乳　豚肉** ハム　**鶏卵**　豆腐 鶏肉 かつお節	こまつな　ブロッコリー きゅうり　たまねぎ 根深ねぎ 乾しいたけ　なめこ	**ごはん**　じゃがいも 三温糖　砂糖　小麦粉 エッグフリーマヨネーズ でん粉　ごま油　植物油	637 25.3 24.5 2.6	827 31.4 30.3 3.2
17	金			五目ごはん 笹かまぼこの磯辺揚げ 小松菜のごま和え いものこ汁 **食育かるたメニュー**	**牛乳　豚肉　笹かまぼこ** 油揚げ　鶏肉　あおさ　豆腐 かつお節　かたくちいわし かき　昆布　鶏卵　ハム　みそ	こまつな　にんじん ごぼう　だいこん　たけのこ 根深ねぎ　もやし 乾しいたけ	**ごはん**　米白絞油 植物油　砂糖　さといも 小麦粉　でん粉 サラダ油　ごま　ごま油	618 26.9 18.3 3.9	785 32.0 21.6 4.8
20	月		◎	ツナそぼろ丼 （ごはん・ツナそぼろ・ナムル） わかめスープ グレープゼリー	**牛乳　なると　わかめ** まぐろ 昆布 豆腐	えだまめ　にんじん ほうれんそう　しょうが にんにく　根深ねぎ もやし　ぶどう	**ごはん** 大豆油　三温糖　ごま油 植物油　香味油　砂糖　ごま ドレッシング　小麦粉　ゼリー	590 26.3 17.1 2.4	748 32.0 19.9 3.0
21	火	大和中		ごはん 春巻き チャプチェ トッポギ入りキムチスープ	**牛乳　豚肉** 昆布 大豆粉 みそ　豆腐	にら　にんじん キャベツ　しょうが　だいこん　たまねぎ にんにく　根深ねぎ　はくさい　もやし 乾しいたけ	**ごはん**　米白絞油　上新粉　もち粉 小麦粉　植物油　サラダ油 水あめ　ラード　でん粉　三温糖 はるさめ　砂糖　ごま　ごま油	663 22.3 23.2 2.5	863 27.2 28.6 3.5
22	水		◎	食パン　いちごジャム オムレツのきのこソース ポテトのチーズ煮 野菜のクリームスープ	**牛乳** 脱脂粉乳　いんげん豆 鶏卵　ひよこ豆 ベーコン　チーズ	にんじん　パセリ キャベツ　たまねぎ えのきたけ　エリンギ マッシュルーム　いちご	パン　砂糖　でん粉 バター　三温糖 じゃがいも　大豆油 ベシャメルソース　ホワイトルウ	702 26.3 26.5 3.4	882 32.1 32.1 4.4
23	木	**天皇誕生日**							
24	金	吉岡小 吉田小	◎	ポークカレー （麦ごはん・ポークカレーの具） フルーツのヨーグルト和え お茶めな大豆	**牛乳　豚肉** ヨーグルト クリーム 大豆	にんじん　グリンピース たまねぎ　にんにく パインアップル　バナナ マンゴー　みかん　もも　りんご	**ごはん　大麦** 砂糖　サラダ油 じゃがいも　きび糖 カレールウ	732 21.9 21.3 2.1	939 26.2 25.2 2.6
27	月		◎	ごはん マーボー豆腐 きゅうりのラー油漬け はるか	**牛乳　豚肉** みそ 豆腐	にんじん きゅうり　しょうが たけのこ　にんにく　根深ねぎ メンマ　はるか　**しいたけ**	**ごはん** サラダ油　でん粉　ごま 三温糖　砂糖　小麦粉 植物油　ごま油	603 21.6 17.3 2.5	769 26.4 20.4 3.1
28	火			ごはん 赤魚の白しょうゆ漬け 豚キムチ 白玉だんご汁 小骨に注意して食べましょう	**牛乳　豚肉　なると** 赤魚　みそ　かつお節 昆布　鶏肉	にら　にんじん　キャベツ ごぼう　しょうが　だいこん　たまねぎ にんにく　はくさい　根深ねぎ	**ごはん** ごま油　砂糖　もち粉 三温糖 でん粉	635 34.0 16.1 2.0	813 42.1 18.8 2.6

＊　牛乳は，毎日つきます。
＊**太字**は町内産や県内産の食材です。感謝して食べましょう。
＊都合により献立を変更する場合があります。
＊スプーンの欄に◎がついている日は，給食センターより
スプーンがつきますが，毎日はしをもってきてください。

今月の地場産品

☆町内産：米，まいたけ，しいたけ，根深ねぎ

☆町内産：大麦，大豆，豚肉，わかめ，油揚げ，ささかまぼこ，なると，なめこ

平　均（基　準）	小学校	中学校
エネルギー（Kcal）	652 (657)	834(830)
たんぱく質　（g）	26.7(25.0)	32.8(31.0)
脂　質　（g）	21.3(19.0)	25.7(23.0)
塩　分　（g）	2.8(2.0)	3.5(2.5)

たいわの食育かるたメニュー（2月17日）

へ　へーんしん
大豆から　とうふ
あぶらあげ
しょうゆ　みそ

節分

節分は，季節の変わり目に行う節分祭の行事で中国から伝わりました。節分に行う豆まきは平安時代には12月の大みそかに行われていたといい，2月の節分に行うようになったのは室町時代に入ってからだそうです。

また，ひいらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して戸口に飾ったり，いわしを焼いて食べる習慣がある地域もあります。「福は内，鬼は外」のかけ声とともに，家族の幸せを祈るこの行事。ぜひ伝えていきたいですね。

☆はしは，きれいに洗って，毎日持ってきましょう☆