

令和4年2月 学校給食予定献立表

※材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

葛城市学校給食センター

| 日付 | 献立名 | からだの血や肉になるもの | からだの熱や力になるもの | 体の調子をととのえるもの | 幼稚園 | 小学校 | 中学校 |
|-------|---|--|--|--|-------------|-------------|-------------|
| 1(火) | ごはん 牛乳 大和ポークの和風メンチカツ じゃこサラダ けんちん汁 | 牛乳 やまとポーク みそ ちりめんじゃこ とりにく | 米 あぶら さとう さとも ごまあぶら こむぎこ いたこんにやく | だいこん ブロッコリー たまねぎ ごぼう しめじ にんじん はねぎ なす | 521 21.7 | 616 24.2 | 710 26.6 |
| 2(水) | ごはん 牛乳 キーマカレー 寒天サラダ | 牛乳 ぶたひきにく だいず こんにやくかんてん | 米 ドレッシング(わふう) じゃがいも あぶら カレールウ | にんじん たまねぎ りんご きゅうり あかピーマン コーン | 506 19.4 | 618 22.9 | 731 26.3 |
| 3(木) | ごはん 牛乳 いわしの梅煮 いそか和え 豚汁 節分豆 | 牛乳 いわし のり ぶたにく とうふ うすあげ みそ だいず | 米 さとう あぶら さとも | ほうれんそう はくさい うめ にんじん だいこん はねぎ | 576 24.4 | 668 28.6 | 757 31.1 |
| 4(金) | あげパン(きなこ) 牛乳 肉団子の甘酢炒め 水餃子入りスープ | 牛乳 きなこ とりひきにく ぶたひきにく | げんりょうパン あぶら さとう でんぷん こむぎこ | ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ しめじ コーン はねぎ キャベツ | 530 21.8 | 554 22.6 | 774 30.6 |
| 7(月) | ごはん 牛乳 根菜の甘辛炒め ブロッコリーのごま和え さつま汁 | 牛乳 ぶたにく とうふ ひらてん みそ | 米 さとう あぶら ごま さつまいも | れんこん にんじん ブロッコリー たまねぎ はねぎ | 466 17.0 | 568 19.9 | 671 22.8 |
| 8(火) | ごはん 牛乳 奈良の里芋コロッケ 高菜ちりめん 五目ラーメン | 牛乳 ちりめんじゃこ やきぶた わかめ とりにく | 米 さとも こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま ちゃんぼんめん | たかなづけ こまつな たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ | 577 23.5 | 689 26.9 | 801 30.3 |
| 9(水) | ごはん 牛乳 ほうれん草としめじの和えもの ぶりの照り焼き すいとん入りみそ汁 | 牛乳 ぶり うすあげ みそ | 米 さとう ごまあぶら すいとん さつまいも | ほうれんそう にんじん たまねぎ はくさい しろねぎ しめじ | 571 25.1 | 668 27.4 | 765 29.7 |
| 10(木) | ごはん 牛乳 鶏肉の塩こうじ焼き 茎わかめの五目炒め みぞれ汁 プチゼリー(アセロラ) | 牛乳 とりにく ぶたにく くきわかめ たら とうふ | 米 つきこんにやく さとう ごま あぶら プチゼリー(アセロラ) | にんじん だいこん ごぼう しめじ こまつな | 500 25.8 | 589 28.3 | 679 30.9 |
| 14(月) | ごはん 牛乳 豚じゃが キャベツのごぶ漬け和え クレープ(チョコ) | 牛乳 ぶたにく くきわかめ とうにゅう | 米 じゃがいも いたこんにやく あぶら さとう こめこクレープ(チョコ) | にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ ごぶづけ | 540 17.3 | 639 19.9 | 738 22.6 |
| 15(火) | ごはん 牛乳 さばの塩焼き りんご ブロッコリーの和風ナムル 冬野菜のみそ汁 | 牛乳 さば あつあげ わかめ みそ | 米 ごま さとう ごまあぶら さとも | ブロッコリー はくさい だいこん にんじん りんご | 558 27.7 | 645 30.1 | 732 32.5 |
| 16(水) | ごはん 牛乳 エビチリ 大根サラダ ビーフンスープ | 牛乳 えび かつおぶし ベーコン | 米 あぶら こむぎこ さとう ビーフン | だいこん コーン きゅうり しめじ にんじん たまねぎ チンゲンサイ | 519 18.4 | 635 21.6 | 750 24.8 |
| 17(木) | そばろどんぶり(ごはん・そばろ) 牛乳 具だくさんみそ汁 フルーツポンチ | 牛乳 とりひきにく とうふ うすあげ わかめ みそ | 米 あぶら さとう さとも カクテルゼリー | にんじん ごぼう しょうが たまねぎ だいこん パイン もも りんご みかん ナタデココ | 497 18.8 | 607 22.1 | 717 25.4 |
| 18(金) | 減量コッペパン 牛乳 鶏肉のトマト煮 ポトフ いちごジャム | 牛乳 とりにく ウインナー | 減量パン いちごジャム あぶら さとう じゃがいも | にんじん たまねぎ しめじ にんにく しょうが トマト ブロッコリー キャベツ エリンギ | 628 25.3 | 705 29.9 | 902 35.9 |
| 21(月) | ごはん 牛乳 さわらのゆずみそかけ こんぶ和え かきたま汁 | 牛乳 さわら みそ しおこんぶ とうふ とりにく たまご こんにやくかんてん | 米 さとう でんぷん | ゆず キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ みつば | 501 25.8 | 590 28.3 | 679 30.8 |
| 22(火) | ごはん 牛乳 ハヤシライス 茎わかめのサラダ | 牛乳 ぶたにく くきわかめ | 米 あぶら さとう ハヤシルウ ドレッシング(ねぎごま) | たまねぎ にんじん エリンギ きゅうり えだまめ コーン トマト | 488 16.9 | 596 19.7 | 703 22.5 |
| 24(木) | ごはん 牛乳 さけのしょうゆたれかけ 切干大根の煮物 しめじのみそ汁 | 牛乳 さけ うすあげ とうふ みそ | 米 さとう つきこんにやく あぶら | だいこん にんじん たまねぎ しめじ きりぼしだいこん はねぎ | 471 24.8 | 558 26.9 | 645 28.9 |
| 25(金) | 米粉パン ジョア(マスカット) ささみカツ ツナサラダ ミネストローネ | ジョア(マスカット) ささみ シーチキン ベーコン | こめこパン あぶら じゃがいも マヨネーズ(たまごなし) ABCマカロニ こめこ だいず | キャベツ コーン ブロッコリー にんじん たまねぎ トマト | 451 25.1 | 578 30.4 | 704 35.7 |
| 28(月) | ごはん 牛乳 揚げしゅうまい 小松菜のナムル 麻婆豆腐 | 牛乳 とりひきにく とうふ ぶたひきにく | 米 あぶら ごまあぶら さとう でんぷん こむぎこ | こまつな もやし たまねぎ はねぎ にんじん にんにく しょうが | 553 21.9 | 727 27.5 | 834 31.1 |

★給食なしのお知らせ★
 10(木)新庄中3年・白鳳中3年
 14(月)新庄中3年・白鳳中3年
 18(金)新庄中3年・白鳳中3年
 22(火)新庄中3年
 24(木)新庄中3年・白鳳中3年
 25(金)白鳳中3年
 28(月)白鳳中

奈良県産 しめじ・ほうれん草・大和ポーク
なす・さとも・米粉パン

葛城市 米(ヒノヒカリ)・だいこん・キャベツ
こまつな・葉ねぎ・はくさい

「節分」とは、季節の変わり目の日のことです。冬が終わり、春の始まりとされる「立春」の前の日を「節分」といいます。今年は2月3日です!!

10代のうちにカルシウム貯金!!

2月平均

| | | |
|------|------|------|
| 525 | 625 | 738 |
| 22.3 | 25.4 | 28.8 |

★栄養価の表示★
 上の段:エネルギー(kcal)
 下の段:たんぱく質(g)

献立表の中で、
 太文字は奈良県産、
 ななめ文字は
 葛城市産の食材
 です。

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため10代の頃に骨密度を高めて、カルシウム貯金をすることが大切です。寒いと冷たい牛乳が飲みにくくなりますが、牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。アレルギーで牛乳が飲めない人は、骨まで食べられる魚、豆腐などの大豆製品、海藻、濃い色の野菜を意識して食べるといいですね。