

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)	減量コッペパン 牛乳 肉団子の甘酢炒め 水餃子入りスープ いちごジャム	牛乳 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 どんぶん こむぎこ いちごジャム	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)	あげパン(きなこ) 牛乳 鶏肉のトマト煮 ポトフ	牛乳 きなこ とりにく ウインナー	減量パン 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 どんぶん	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 どんぶん 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!!

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。

★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。

2月平均

525	625	738
22.3	25.4	28.8

