



令和6年2月分献立予定表



エネルギー量とたんぱく質量: 上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
1 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		651 820	29.2 34.4
	いわしのかば焼き	いわし	サラダ油・でんぷん さとう			
	いそかあえ	のり		もやし・ にんじん ・ほうれん草		
	呉汁	みそ・大豆・油あげ	じゃがいも	たまねぎ・にんじん・白菜・小松菜		
	豆まき大豆	大豆				
2 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		654 876	23.3 30.3
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・さとう	トマト		
	ツナサラダ	まぐろ	イタリアンドレッシング	キャベツ・ にんじん ・きゅうり		
	クリームシチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・しめじ		
5 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		633 825	24.2 31.0
	とり肉のからあげ(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉 でんぷん			
	ひじきのいため煮	ひじき・さつまあげ 大豆	サラダ油・さとう	にんじん・枝豆		
	だいこんのみそ汁	油あげ・みそ		だいこん ・白菜・ 長ねぎ ・ にんじん ・ほうれん草		
6 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		695 891	27.1 35.0
	カレー南蛮汁	とり肉・なると	サラダ油・小麦粉 でんぷん	たまねぎ・ にんじん ・ 長ねぎ ・しめじ		
	骨げんきあえ	チーズ・ちくわ		もやし・小松菜		
	たまごドーナツ	鶏卵	小麦粉・さとう・サラダ油			
7 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		631 820	23.1 29.1
	蒸しぎょうざ	とり肉・ぶた肉・大豆	小麦粉・ごま油・でんぷん さとう	キャベツ・たまねぎ・にら		
	ナムル		さとう・ごま油・ごま	もやし・ にんじん ・ほうれん草		
	豆乳キムチなべ	ぶた肉・とうふ・豆乳 みそ	サラダ油・さとう	白菜・にんじん・にら・ 長ねぎ ・えのきたけ・白滝 キムチ		
8 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		639 809	27.5 33.7
	ほっけの塩焼き	ほっけ	サラダ油			
	高野豆腐の卵とじ	とり肉・高野豆腐 鶏卵	サラダ油・さとう	たまねぎ・にんじん・枝豆		
	豚汁	ぶた肉・油あげ みそ	サラダ油・じゃがいも	こんにゃく・ だいこん ・にんじん・ごぼう・ 長ねぎ		
9 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		710 896	21.0 26.4
	チョコレートクリーム		チョコレートクリーム			
	ハートのコロケ	とり肉・ぶた肉	サラダ油・じゃがいも パン粉・小麦粉	たまねぎ		
	イタリアンサラダ	とり肉	イタリアンドレッシング	キャベツ・にんじん とうもろこし		
	ビーフシチュー	牛肉	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・いんげん トマト		
13 (火)	ごはん・はっこう乳(プレーン)	はっこう乳	ごはん		636 827	21.8 27.6
	照り焼きハンバーグ	とり肉・ぶた肉	サラダ油・でんぷん さとう	たまねぎ		
	ごぼうサラダ		マヨネーズ・さとう・ごま	ごぼう・きゅうり・とうもろこし		
	具だくさんみそ汁	油あげ・みそ		もやし・キャベツ・ にんじん ・ 長ねぎ ・ほうれん草		
14 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		656 833	22.5 27.3
	あじフライ	あじ	サラダ油・パン粉・小麦粉			
	切干し大根いため	ちくわ	サラダ油・さとう	切り干し大根・にんじん・枝豆		
	じゃがいもとわかめのみそ汁	わかめ・みそ	じゃがいも	たまねぎ・ 長ねぎ		
15 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		637 806	27.0 33.5
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・さとう・ごま ごま油	たまねぎ・にんにく		
	もやしのサラダ		サラダ油・さとう	もやし・ほうれん草・にんじん とうもろこし		
	えび団子のすまし汁	えび・とうふ すけそうだら		白菜・ 長ねぎ ・小松菜・しょうが		



* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月のごはんとだいこん、長ねぎ、にんじん(一部)は高萩市産です。※太字(下線)は高萩市産です。

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
16 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		645 846	23.2 29.8
	いちごジャム		いちごジャム			
	オムレツ	鶏卵	サラダ油・さとう・でんぷん	トマト		
	ブロッコリーソテー	ウインナー	サラダ油	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・にんにく		
	コーンポタージュ	牛乳・白いんげん豆 生クリーム・脱脂粉乳	サラダ油・小麦粉	たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パセリ		
19 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		656 848	22.4 28.2
	とうふの中華煮	ぶた肉・とうふ	サラダ油・さとう・でんぷん ごま油	しょうが・ <u>長ねぎ</u> ・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ 干しいたけ		
	ポークしょうまい(小2個・中3個)	ぶた肉	パン粉・でんぷん・小麦粉 さとう	たまねぎ・しょうが		
	フルーツ杏仁		杏仁豆腐	黄桃・みかん・パインアップル		
20 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		616 798	25.6 33.3
	おとうじ(うどん汁)	とり肉・油あげ・ちくわ	サラダ油・でんぷん	<u>だいこん</u> ・にんじん・しめじ <u>長ねぎ</u>		
	かんでんのあえもの	かんでん・かまぼこ	サラダ油・さとう	白菜・にんじん ほうれん草		
	かぼちゃおやき		かぼちゃおやき			
21 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u> ・麦		715 891	21.4 25.3
	チキンカレー	とり肉	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	たまねぎ・にんじん・いんげん・トマト・にんにく しょうが		
	ほうれん草のソテー	ウインナー	サラダ油	ほうれん草・キャベツ・とうもろこし にんにく		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
22 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		610 795	17.0 21.0
	春巻き	ぶた肉	サラダ油・ごま油・さとう 小麦粉・でん粉・春雨	キャベツ・たまねぎ・にんじん・たけのこ にんにく・しいたけ・しょうが		
	マーボー春雨	ぶた肉	サラダ油・春雨・さとう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ		
	ワンタンスープ		ごま油・ワンタン	もやし・にんじん・ <u>長ねぎ</u> ・ほうれん草		
26 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		668 837	24.8 30.1
	さばの塩焼き	さば	サラダ油			
	五目きんぴら	さつまあげ	サラダ油・さとう	ごぼう・にんじん・しらたき・枝豆		
	かきたま汁	鶏卵・とうふ	でんぷん	たまねぎ・ほうれん草・にんじん		
27 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		615 797	22.4 27.8
	ピリ辛みそラーメンスープ	ぶた肉・なると・みそ	サラダ油	しょうが・たまねぎ・もやし・にんじん・ <u>長ねぎ</u> 小松菜・にんにく		
	ちくわのいそべ焼き	ちくわ・あおさ	サラダ油・小麦粉 でんぷん・さとう			
	わかめサラダ	わかめ	和風ドレッシング	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
28 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	<u>ごはん</u>		657 803	21.8 25.1
	メンチカツ	ぶた肉・とり肉	サラダ油・パン粉・小麦粉 でんぷん	キャベツ		
	ごまあえ		ごま・さとう	ほうれん草・にんじん・もやし		
	白菜と油あげのみそ汁	油揚げ・みそ		もやし・白菜・にんじん・えのきたけ・ <u>長ねぎ</u>		
29 (木)	ごはん・コーヒー牛乳	コーヒー牛乳	<u>ごはん</u>		609 802	21.9 27.3
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉	さとう・パン粉・サラダ油	たまねぎ・トマト		
	ビーフン炒め	ハム	ごま油・ビーフン	しょうが・キャベツ・にんじん・にら・にんにく		
	五目スープ	とうふ	サラダ油	白菜・たまねぎ・にんじん・しいたけ・小松菜		
	★★ 平均 ★★				649 832	23.5 29.2

日本の味めぐり
長野県

20日・・・日本の味めぐり ～長野県～ 『おとうじ』、『寒天のあえもの』、『かぼちゃのおやき』

長野県は、南北に縦に長い地形をしており、山々に囲まれた緑豊かな県です。
昔、長野県北部の山間地では、水田が少なく二毛作で小麦が栽培されていて、一日に一食はうどんやすいとん、おやきなどの小麦粉を使った料理が食べられていました。今でも長野県の小麦粉の消費量は日本一です。
おとうじは、一玉の冷やしためんを「とうじかご」に入れて、煮込み汁の中でめんを温め、味をしみこませためん料理です。具材には、地元で採れた野菜や、油揚げ、海に面していない長野県では、貴重なたんぱく源として重宝されていたちくわが入ります。
給食では、おとうじと、寒い気候を利用し生産されている寒天のあえもの、かぼちゃのおやきが登場します。

