

令和5年度



# 2月分 予定献立表



藤岡市学校給食センター  
〈A献立〉

小学校・県立特別支援学校用

今月の給食目標：さまざまな食文化を知ろう

日	曜	献立名			おもに体をつくるものとなる食品		おもに体の調子を整えるものとなる食品		おもにエネルギーのもととなる食品		熱量 kcal	蛋白 g	家で 食べて 欲しい 食品	
		主食	飲物	おかず	1群 たんばく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質				
1	木	ミニきな粉揚げパン (小1,中高2)	牛乳	パンネのミートソース煮 大根ツツサラダ ヨーグルト(乳代替)マカッペリー	きな粉 豚肉 ツナ	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく だいこん きゅうり	しめじ だいこん	パン 砂糖 マカロニ (乳代替)ゼリー	油 ドレッシング	719 755	28.6 26.4	果物
2	金	節分献立			いわし 竹輪 豆腐 ツナ 大豆	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ごんにゃく きゅうり	ごぼう うめ	ごはん さいとも 砂糖 (中高)ゼリー	ごま油 /オリーブ マヨネーズ	582 783	21.2 27.6	海藻
5	月	青菜ごはん	牛乳	あじのさんが焼き tonton汁 ブロッコリーのおかか和え ミニアセロラゼリー	あじ 豆腐 豚肉 かつおぶし	牛乳	にんじん ブロッコリー あおな	だいこん ごぼう ごんにゃく えのき キャベツ たまねぎ	ごぼう たまねぎ	ごはん じゃがいも すいとん ゼリー		596 847	24.7 28.3	種実
6	火	パーカーハウス	牛乳	バーガーパーティ キャベツのコンソメスープ 花野菜サラダ	豚肉 ウィンナー	牛乳	にんじん ブロッコリー パセリ	キャベツ たまねぎ カリフラワー きゅうり	たまねぎ	パン 砂糖 片栗粉	ドレッシング	626 756	25.5 30.0	魚
7	水	ごはん	牛乳	★いかメンチ サンラータン パンパンシーサラダ (中高)角チーズ	いか 鶏肉 卵 豆腐	牛乳 (中高)チーズ	にんじん にら	もやし ねぎ えのき キャベツ きゅうり	ごぼう たまねぎ	ごはん はるさめ 片栗粉	油 ごま油 ラー油 ドレッシング	575 756	23.3 28.6	芋
8	木	6年生考案オリジナル献立			鶏肉 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん にら ブロッコリー	キャベツ たまねぎ きゅうり	たまねぎ	パン 小麦粉 砂糖	ごま油 油	577 800	24.0 31.7	果物
9	金	6年生考案オリジナル献立			鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ブロッコリー トマト	たまねぎ しょうが にんにく きゅうり マッシュルーム りんご キャベツ	しょうが	麦ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	645 759	23.9 28.7	豆
13	火	背割りパン	牛乳	ホットドッグハンバーグ ABCスープ コールスローサラダ ♣	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ コーン	はくさい	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	577 760	24.6 28.8	魚
14	水	バック中華麺	牛乳	しゅうまい(2) みそラーメンスープ ナムル (中高)ミニピーチゼリー	豚肉 なると	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	もやし たまねぎ コーン キャベツ にんにく	たまねぎ	中華麺 小麦粉 砂糖 (中高)ゼリー	ごま ごま油	578 761	24.1 28.9	海藻
15	木	小さめココアパン	牛乳	トマト味の肉団子(2) 野菜たっぷりスープ ペペロンチーノ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ コーン にんにく しめじ	たまねぎ	パン じゃがいも スパゲティ	オリーブ油	613 771	24.2 24.5	豆
16	金	ごはん	牛乳	ぎょうざ(2) 麻婆豆腐 わかめのチョレギサラダ (中高)ミニフィッシュ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ のり (中高)小魚	にんじん にら	ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	しょうが	ごはん 小麦粉 片栗粉	油 ごま ドレッシング	590 764	25.4 25.7	きのこ
19	月	食育の日 「まごわやさしい」献立			さわら ゆば 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ のり (中高)チーズ	にんじん かき菜	たまねぎ えのき キャベツ	えのき	ごはん さいとも 砂糖	ごま	560 743	24.0 26.9	果物
20	火	コッペパン チョコ大豆クリーム	牛乳	ミートボールのクリーム煮 チキンサラダ オレンジ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ	たまねぎ	パン チョコクリーム じゃがいも	油 ドレッシング	625 766	23.8 25.6	種実
21	水	6年生考案オリジナル献立			鶏肉 豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー	ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	しいたけ	ごはん 小麦粉 じゃがいも	油 ドレッシング	662 833	24.8 30.2	果物
22	木	ロールパン	牛乳	カップグラタン 旬の野菜スープ ♣ ヨーグルト和え	ウィンナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい だいこん みかん パイナップル もち	はくさい	パン じゃがいも		608 771	19.8 29.1	魚
26	月	ごはん	牛乳	たれカツ ★スキージ ★はりはり漬け (中高)ミニりんごゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん たまねぎ ごぼう キャベツ レモン	たまねぎ	ごはん さつまいも 砂糖 (中高)ゼリー	油	583 781	21.4 22.8	豆
27	火	ミルクパン	牛乳	ハンバーグアップルソース ミネストローネ 海藻サラダ	豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	牛乳 海藻	にんじん パセリ トマト	りんご たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり にんにく	たまねぎ	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	油 ドレッシング	603 771	26.2 35.3	種実
28	水	発芽玄米 ごはん	牛乳	ハヤシシチュー ブロッコリーサラダ ほんかん	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり ほんかん	しょうが	玄米ごはん じゃがいも	油 ドレッシング	595 867	19.7 34.0	魚
29	木	ロールパン	牛乳	鶏肉のマーマレードソース キャベツとベーコンのシチュー 大根サラダ	鶏肉 ベーコン ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり	たまねぎ	パン ジャム 片栗粉 じゃがいも	油 ドレッシング	657 843	24.8 34.7	海藻

《月平均》・塩分(小) 2.5g (中) 3.3g  
・脂肪(小) 20.3g (中) 24.3g

★印は新メニューです。♣印は旬の食材を使ったメニューです。太字は、藤岡市産野菜です。  
\* 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。

★今月の藤岡産野菜(ららん藤岡より)

・キャベツ(13日 コールスローサラダ)

・かき菜(19日 かき菜のごま和え)

・根深ねぎ(21日 おっきりこみカレー風味)