



給食献立表

2023年2月号
藍住町教育委員会

(幼稚園・小学校・中学校)

| 日 曜 | こ ん だ て め い | | ざ い り よ う め い | | | | | | 栄 養 価 | | |
|------|-------------------------|---|---------------------------------------|--|----------------------------|--------------------------|--|------------------------------------|--------------------|--------------|--------------|
| | | | あ か 血・筋肉・骨をつくる | | み 体 の 働 き を よ く す る | | き 力 や 体 温 の も と に な る | | エ ネ ル ギ ー (kcal) | たん ぱ く 質 (g) | |
| | | | 主 食 | 牛 乳 | お か ず | 1 群 | 2 群 | 3 群 | 4 群 | 5 群 | 6 群 |
| 1 水 | ごはん | ○ | 肉じゃが だいずとちりめんのあげに | 牛肉 ぶた肉 さつまあげ だいず | 牛乳 ちりめん | にんじん さやいんげん | たまねぎ | 米 じゃがいも こんにゃく さとう | 油 ごま | 659 813 | 28.1 34.5 |
| 2 木 | ごはん | ○ | やきにくふうやさしいため あつやきたまご しらぬい | ぶた肉 みそ たまご | 牛乳 | にんじん ピーマン | たまねぎ たけのこ もやし キャベツ りんご しらぬい | 米 さとう | 油 | 675 818 | 24.2 29.1 |
| 3 金 | ごはん のりつくだに | ○ | いわしカリカリフライ ごもくまめ ポイルブロッコリー | いわしフライ とり肉 だいず さつまあげ | 牛乳 のり こんぶ | ブロッコリー にんじん さやいんげん | たけのこ ごぼう | 米 こんにゃく さとう | 油 ドレッシング | 664 777 | 28.1 32.3 |
| 6 月 | ★むぎいり あわキュー まぜごはん | ○ | ふしめんみそしる ヨーグルト | 牛肉 ぶた肉 かまぼこ みそ | ちりめん わかめ 牛乳 ヨーグルト | にんじん ねぎ | はくさい えのきたけ | 米 むぎ さとう ふしめん | 油 ごま | 669 810 | 29.7 35.7 |
| 7 火 | ★こがた アップルパン | ○ | ★カレーうどん ひじきサラダ | ぶた肉 ツナ | 牛乳 ひじき | にんじん ねぎ | りんご たまねぎ キャベツ きゅうり コーン | パン うどん | 油 ドレッシング | 655 851 | 23.6 29.6 |
| 8 水 | ★むぎいり ピピンパ | ○ | ごもくスープ りんご | 牛肉 たまご ベーコン とうふ | 牛乳 わかめ | にんじん こまつな | もやし たまねぎ キャベツ りんご | 米 むぎ さとう | 油 ごま油 ごま | 637 777 | 28.7 35.2 |
| 9 木 | ごはん | ○ | さばのみぞれに だいずいりきんぴらごぼう そくせきづけ | ぶた肉 だいず さつまあげ さば | 牛乳 こんぶ | にんじん さやいんげん | ごぼう はくさい | 米 こんにゃく さとう | 油 ごま油 ごま | 643 800 | 26.9 33.5 |
| 10 金 | ごはん ふりかけ | ○ | ★とり肉のねぎソースあえ みそしる ミニフィッシュ (中のみ) | とり肉 とうふ みそ | 牛乳 わかめ こさかな | ねぎ にんじん こまつな | たまねぎ | 米 でんぶん さとう じゃがいも | 油 ごま | 670 841 | 28.3 36.6 |
| 13 月 | ★むぎいり キムタク ごはん | ○ | はくさいと肉だんごのスープ ガトーショコラ | ぶた肉 肉だんご | 牛乳 わかめ | ねぎ にんじん | はくさい つぼづつ たまねぎ しいたけ | 米 むぎ ガトーショコラ | ごま油 ごま | 719 863 | 24.1 28.9 |
| 14 火 | ★きなこ あげパン | ○ | にこみハンバーグ レタススープ | きなこ ハンバーグ ベーコン | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ しめじ えのきたけ レタス | パン さとう | 油 | 677 859 | 25.5 32.2 |
| 15 水 | ごはん | ○ | はっぼうさい もやしのナムル 型抜きチーズ (小・中のみ) | ぶた肉 いか うずらたまご ハム | 牛乳 チーズ | にんじん チンゲンサイ こまつな | たまねぎ しいたけ もやし | 米 でんぶん さとう | 油 ごま油 ごま | 656 789 | 27.7 32.9 |
| 16 木 | ごはん | ○ | まぐるコロッケ ぶたじる ポイルやさしい バックソース | ぶた肉 とうふ みそ まぐるコロッケ | 牛乳 | にんじん ねぎ | だいこん ごぼう キャベツ | 米 こんにゃく | 油 | 671 782 | 23.9 27.2 |
| 17 金 | ごはん | ○ | マーボーどうふ ★ばんさんすう | ぶたひき肉 だいず みそ とうふ ハム たまご | 牛乳 | ねぎ にんじん | たまねぎ しいたけ グリーンピース きゅうり キャベツ | 米 さとう でんぶん はるさめ | 油 ごま油 | 664 816 | 29.5 36.0 |
| 20 月 | ごはん | ○ | ゆずみそおでん あわのしゃつぎりごまあえ | とり肉 みそ あつあげ さつまあげ うずらたまご | 牛乳 ちりめん | にんじん こまつな | だいこん ゆず れんこん もやし | 米 じゃがいも こんにゃく さとう | ごま | 649 793 | 28.5 34.7 |
| 21 火 | こがた なると金時パン | ○ | スパゲティミートソース ★イタリアンサラダ | ぶたひき肉 だいず ハム | 牛乳 | にんじん | たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン | パン さつまいも スパゲティ | 油 バター ドレッシング | 656 857 | 26.4 33.3 |
| 22 水 | ごはん | ○ | さばのすだちしょうゆかけ こまつなとうやどうふのたまごとじ | さば とり肉 さつまあげ こうやどうふ たまご | 牛乳 | にんじん こまつな | すだち たまねぎ しいたけ | 米 さとう | 油 | 652 788 | 34.9 41.7 |
| 24 金 | むぎいり カレーライス | ○ | フルーツあんじん | 牛肉 ぶた肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ りんご グリーンピース もも みかん パイン | 米 むぎ じゃがいも あんじんゼリー | 油 | 661 817 | 23.0 27.5 |
| 27 月 | ごはん | ○ | とり肉とじゃがいものうまに ちくわのにしょくあげ | とり肉 あつあげ ちくわ | 牛乳 あおのり | にんじん さやいんげん | たまねぎ | 米 じゃがいも こんにゃく さとう こむぎこ | 油 | 667 836 | 28.9 36.7 |
| 28 火 | こくとうパン | ○ | さわらのみそマヨネーズやき ポテトスープ | ベーコン さわら みそ | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ パセリ | たまねぎ | パン くろざとう じゃがいも | 油 ごま マヨネーズ | 683 843 | 29.1 35.1 |

☆☆☆材料その他の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。☆☆☆
 ※給食物資の産地情報を藍住町ホームページに掲載しています。
 ◎8日は「かみかみこんだて」です。よくかんで食べましょう。
 ♪20日は藍住町学校食育の日です。徳島県産の食材をたっぷり使った献立です。
 ★はリクエスト献立 (小学6年生・中学3年生) の上位のものです。

| | |
|-----|-----------|
| 基準 | 基準 |
| 650 | 21.1~32.5 |
| 830 | 26.9~41.5 |