



令和5年

2月の予定献立表

*食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

小禄学校給食センター
TEL: 917-3459
FAX: 858-0424

食品群	体内でのたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
小学校	650	21.1~32.5	14.4~21.7
中学校	830	27.0~41.5	18.4~27.7

こ ん だ て	【給食のない日】 1日(水)…小禄中3年 15日(水)…さつき小4年 22日(水)…さつき小3年	2月3日は 節分です	1(水) あぶらみそ ごはん じゃがいものそぼろに 牛乳	2(木) ★あげパン(中学校) プロッコリーソテー こくとうパン(小学校) はくさいのクリームシュー 牛乳	3(金) どうみようともやしのサラダ せつぶんまめ いわしのみそに ごはん けんちん汁 牛乳
	牛乳 ごはん	牛乳 ごはん	E 621 P 25.1 F 17.5 E 741 P 29.0 F 19.3	E 652 P 27.6 F 24.1 E 788 P 33.3 F 31.2	E 606 P 28.6 F 17.0 E 696 P 31.2 F 17.9
こ ん だ て	6(月) ピーンズサラダ (むぎごはん) ビーフストロガノフ 牛乳	7(火) ひじきとだいじのいため とりにくのしおこうじやき ごはん 豆ふとあおなのみそしる 牛乳	8(水) ★あげパン(天妃小・垣花小) かぼちゃのアーモンドいりサラダ ごくとうパン (開南小・城岳小・小禄小) (さつき小・金城中・小禄中) 牛乳 ボトフ 牛乳	9(木) ストロベリーヨーグルト にくだんご おからイリチー ^{牛乳} ゆかりごはん しまやさいのすまじる 牛乳	10(金) たんかん ごまじゃこあえ きびごはん マーボーデュふ 牛乳
	牛乳 ごはん	牛乳 ごはん	E 623 P 22.3 F 19.3 E 741 P 25.5 F 21.6	E 622 P 30.9 F 21.7 E 744 P 36.3 F 25.0	E 628/593 P 26.4/24.8 F 23.3/20.2 E 678 P 28.2 F 22.5
こ ん だ て	13(月) ほうれんそうのごまあえ はつがげんまいりつくね ごはん デークニンブジー 牛乳	14(火) ハートのプリン ハートのコロッケ カレーピラフ ごぼうサラダ 牛乳	15(水) スイートポテト (にくやさい)(しる) (めん) くきわかめのシーカワーサーあ ★にくやさいそば 牛乳	16(木) シーカワーザゼリ (ぐ)(むぎごはん) ★もずくどん キャベツのうめかつおあえ 牛乳	17(金) りんご (ぐ)(むぎごはん) ぶたどん たまごスープ 牛乳
	牛乳 ごはん	牛乳 ごはん	E 640 P 27.7 F 19.2 E 740 P 31.4 F 20.9	E 764 P 21.1 F 31.4 E 874 P 23.5 F 34.1	E 602 P 29.0 F 15.1 E 652 P 32.0 F 16.0
こ ん だ て	20(月) チンジャオロース ショーロンボー ごはん はるさめスープ 牛乳	21(火) チデークリニイリチー ^{牛乳} さばのしおやき ごはん シカムドウチ 牛乳	22(水) いよかん とりだんごとやさいのあますあん ごはん ちゅうかふうコーンスープ 牛乳	23(木) 天皇誕生日	24(金) たっぷりやさいのメンチカツ にんじんサラダ だいすりりたきこみごはん 牛乳
	牛乳 ごはん	牛乳 ごはん	E 606 P 27.8 F 16.8 E 707 P 32.0 F 17.8	E 620 P 30.5 F 22.7 E 743 P 36.3 F 26.2	E 594 P 23.7 F 15.7 E 703 P 27.2 F 17.2
こ ん だ て	27(月) パプリカのマリネ (むぎごはん) (ルウ) チキンカレー 牛乳	28(火) かむかむナムル あかうおのチリソースかけ ごはん とんじる 牛乳	☆2月のもくひょう☆豆の種類やその働きを知ろう 成長期にとりたい栄養がたっぷり! 豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畣の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。 日本で食べられている豆 大豆 小豆 ささげ いんげん豆 えんどう 老豆 べにばないんげん ひよこ豆 レンズ豆	牛乳	牛乳
	牛乳 ごはん	牛乳 ごはん	E 621 P 21.3 F 17.9 E 742 P 24.4 F 20.2	E 605 P 28.5 F 17.6 E 700 P 32.2 F 18.3	E 607 P 24.8 F 19.3 E 764 P 30.1 F 23.8

※材料・天候によって献立を変更することがあります。

※給食費は、毎月10日まで納めましょう。

※リクエストのメニューには水印をつけています

令和5年2月

詳細献立表(アレルギー)

小禄学校給食センター917-3459

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務: 特定原材料7品目

その他

卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに

アーモンド、イカ、いくら、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、サケ、さば、とり肉、パナナ
ぶた肉、桃、やまいも、りんご、ナツツ類(ヒツジ他)、魚類(赤魚、ミガイ、ぶり、ししゃも、ツナ他)、タコ
貝類(アサリ、ホタテ)、アーサー、花かつお、ウニ、魚卵、たらこ、パパイヤ、ごぼう、長芋、グリンビース、そら豆
じやがいも、きゅうり、グレープフルーツ、みかん、マンゴー、メロン、レーズン、いちご、ドラゴンフルーツ
パイナップル

※ 醤油と酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれています。

詳しい情報が必要な方、不明な点がある場合は、給食センターまでお問い合わせください。

給食を食べる前に必ず内容を確認してください。

材料、天候等により、献立を変更する場合があります。

※ 合計表に基に表記しているため、表示義務7品目以外の食品については表記されていない場合もあります。

※ 給食センターで使用しているももずくやアーサー、チリメンなどにエビ・カニが混ざる可能性があります。

日	曜日	こんだて	(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料由来
1	水	牛乳 ごはん じゃがいもそぼろ こまつなあえの あぶらみ	ぶた肉、ぶたレバー とり肉 ぶた肉、みそ、大豆	ごめ じゃがいも、あぶら、さとう さとう、あぶら	たまねぎ、にんじん、にんじんにやく、えだまめ こまつな、もやし、にんじん	花かつお
2	木	牛乳 あげパン(城塙中、小学校全校) はくさいのクリームシチュー ブロッコリー・ソテー	きな粉 脱脂粉乳 とり肉、白いんげん豆、豆乳	コッペパン(小麦、乳)、あぶら、さとう、黒糖 小麦粉、さとう、あぶら、黒糖 じやがいも、乳なしマーガリン、米粉、あぶら		
3	金	牛乳 ごはん けんちんじる いわしのみそ どうみうどうもしのサラダ せつぶんまめ	豆腐、うすあげ いわし、みそ 鶏肉 大豆	ごめ 黒芋 さとう 綠豆はるさめ、ごま、さとう、ごま油 さとう	だいこん、ごぼう、にんじん、長ねぎ、しめじ 豆苗、もやし、きゅうり、にんじん	花かつお
6	月	牛乳 ピーフストロガノフ(むぎごはん) ピーフストロガノフ(ルウ) ピーンズサラダ	ぎゅう肉、豆乳 豆乳	米粉、乳なしマーガリン、あぶら	たまねぎ、にんじん、セロリ、しめじ、マッシュルーム、にんにく、トマト キャベツ、きゅうり、にんじん、黄バジル	りんご、ぶた肉
7	火	牛乳 ごはん どうふとあなのみそしる どちらにのこうじやき ひじきをすのいため	うすあげ、豆腐、みそ とり肉 ぶた肉、ひじき、大豆、かまぼこ	ごめ あぶら、さとう	こまつな、しめじ	花かつお
8	水	牛乳 あげパン(城塙小、実始小) こくどうパン(その他の小中学校) ボトル	きな粉 脱脂粉乳 ぶた肉	コッペパン(小麦、乳)、あぶら、さとう、黒糖 小麦粉、さとう、あぶら、黒糖 あぶら	にんじん、にら、えだ豆、こんにゃく キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、セロリ、マッシュルーム、にんにく キヤベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、セロリ、マッシュルーム、にんにく	花かつお りんご、ぶた肉
9	木	牛乳 ゆかりごはん しまやさいのすまじる おかわりチー	ぶた肉 おから、ひじき、かまぼこ、ツナ(まぐろ) にくだんご	あぶら、さとう	しそ どがん、にんじん、こまつな、えのきたけ、ねぎ	花かつお
10	金	牛乳 きびごはん マーボーうふ、	どり肉、ぶた肉、大豆、豆腐、みそ	パン粉(小麦)、ラード、昆布衣米、でんぶん、さとう	にんじん、もやし、水くらげ、にら たまねぎ、にんにく、しょが いちご果汁	花かつお りんご、ぶた肉
13	月	牛乳 デーフニンブジー はつがげんまいりつくね	ぶた肉、厚揚げ、昆布、みそ	あぶら、さとう	ごめ、さとう	花かつお
14	火	牛乳 ごぼうサラダ ハートのプリン	どり肉	パン粉(小麦)、ラード、昆布衣米、でんぶん、さとう	だいこん、にんじん、こんにゃく たまねぎ、にんじん、赤ビーマン、マッシュルーム、えだ豆、にんにく	花かつお りんご、ぶた肉
15	水	牛乳 にくやさいそば(めん) にくやさいそば(け)	ぶた肉、かまぼこ	あぶら、さとう	ごめ おきなわそば(小)	花かつお、とんこつ、ぶた肉
16	木	牛乳 もずくくん(むぎごはん) もずくくん(く)	くきわかめ、どり肉	さとう	しょが キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、にら	花かつお
17	金	牛乳 キャベツのうめかつおあえ シーケーターゼリー	もずく、ぶた肉、大豆	さとう あぶら、さとう、でんぶん	ごめ、さとう あぶら、さとう	花かつお
20	月	牛乳 ごはん はるるめスープ チンジャオロース	ぶた肉、かまぼこ	さとう あぶら、さとう、でんぶん、ごま油	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、ごぼう、こんにゃく えだ豆、にんにく 木くらげ、チングンサイ、にんじん	花かつお かきエキス、魚醤、ホタテエキス、かき
21	火	牛乳 ごはん シカドウチ サバのやさ	どり肉 さば	ラード、でんぶん、パン粉(小麦)、さとう、ごま油、小麦粉	ごめ あぶら、さとう	花かつお
22	水	牛乳 ごはん ちゅうかふうコーンスープ どりだんごやさいのあますあん	どり肉、豆腐 つくね(小麦、どり肉)	ごめ でんぶん	ごめ コーン、にんじん、こまつな、木くらげ	花かつお
24	金	牛乳 いよかん だいすりりたこみごはん たっぷりやさいのメンチカツ	さば ぶた肉	あぶら、さとう	あぶら、さとう あぶら、パン粉(小麦)、さとう、でんぶん、小麦粉	とんこつ、かきエキス、魚醤、ホタテエキス、かき
27	月	牛乳 ごはん チキンカレー(むぎごはん) チキンカレー(ルウ) バブカのマリネ	どり肉 ぶた肉、ぶたレバー、白いんげん豆	ドレッシング(オレンジ、りんご)	ごめ ごめ ごめ	花かつお りんご
28	火	牛乳 ごはん あかうおのチリソースかけ かわかむしムール	ぶた肉、みそ あかうお わかめ、昆布	じやがいも あぶら、さとう ごま、ドレッシング(小麦、ごま、どり肉、ぶた肉)	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しめじ にんじん、じょうが、長ねぎ きゅうり、カリフラワー、黄バジル、赤バジル	花かつお