

# 2 月給食予定献立表

令和5年度 飯網町学校給食共同調理場  
 三水小学校 TEL026-253-3250  
 FAX026-253-3251

【給食目標】 病気を予防する食事をしよう		主な材料							栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
献立名		赤の仲間		緑の仲間		黄の仲間				
主食	牛乳	おかず		血や肉になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品				
1 木	ごはん	○	けんちんじる いわしのみりんしょうゆやき ふくじんづけあえ ふくまめ	とりにく あぶらあげ とうふ いわし だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ はくさい キャベツ ふくじんづけ	ごはん こんにやく	「節分献立」です。昔から節分には「いわし」を食べる習慣があります。今日はみりん醤油焼きにしました。	587 Kcal 26.2 g 17.5 g 1.8 g
2 金	こくとうパン	○	やさしいスープ ペンネのミートソース イタリアンサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ はくさい にんにく キャベツ だいこん きゅうり	こくとうパン マカロニ	ペンの先の形に似たマカロニ「ペンネ」を使ってミートソースを作ります。	614 Kcal 26.0 g 20.1 g 2.7 g
5 月	ごはん	○	キムチチゲ ごもくたまごやき かんじめほうれんそうのナムル	ぶたにく とうふ みそ たまご ツナ	ぎゅうにゅう しらす	にら にんじん ほうれんそう	にんにく はくさいキムチ はくさい えのきたけ もやし	ごはん さとう てんぷん	キムチチゲには、白菜キムチを使います。寒い冬にぴったりの汁ものです。	603 Kcal 27.6 g 19.7 g 2.6 g
6 火	レモン シュガートースト	○	はるさめスープ やきにくサラダ いよかん	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	レモン たまねぎ しめじ たけのこ はくさい しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん いよかん	しょくパン さとう はるさめ	レモン果汁を加えたシュガートーストを作ります。	614 Kcal 23.9 g 21.3 g 2.4 g
7 水	ごもくごはん	○	とうにゅういりみそしる シルバーのみそだれかけ せっちゅうキャベツのうめおかかあえ	とりにく あぶらあげ とうふ とうにゅう みそ シルバー かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ もやし うめ	ごはん こんにやく さとう じゃがいも てんぷん	信濃町産の雪中キャベツを使った和え物です。キャベツの甘みを感じてください。	589 Kcal 29.5 g 17.7 g 2.7 g
8 木	ごはん	○	ちからもちじる チキンカツ みとおしのよいサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	あぶらあげ なると とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ れんこん キャベツ	ごはん しらたまもち こむぎこ パンこ マカロニ	中学校3年生の「こだわり献立」です。受験を控えた中学3年生に、みんなでエールを送りましょう。	685 Kcal 27.6 g 17.3 g 2.4 g
9 金	きりこみ コッペパン	○	はくさいとコーンのスープ スラッピージョー だいこんサラダ	ベーコン ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ コーン はくさい にんにく しょうが だいこん キャベツ	コッペパン さとう	スラッピージョーとは、アメリカやキューバなどで食べられる、サンドイッチのことです。パンにははさんでいただきます。	601 Kcal 27.8 g 23.5 g 3.3 g
13 火	こめこパン	○	コンソメスープ とりにくのパンこやき コーンサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり もやし コーン	こめこパン じゃがいも パンこ	パン粉にオリーブオイルやパセリを混ぜたものを鶏肉の上のせて焼きます。	549 Kcal 34.4 g 17.8 g 2.6 g
14 水	ごはん	○	もずくじる カラフルとりそぼろ ポテトサラダ	かまぼこ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが コーン えだまめ きゅうり	ごはん てんぷん さとう じゃがいも	カラフルとりそぼろをご飯にかけて、いただきます。	612 Kcal 22.6 g 21.5 g 2.0 g
15 木	ごはん	○	ぐだくさんみそしる さばのさっぱりあげ だいこんのそぼろに	みそ さば とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん えのきたけ はくさい ねぎ しょうが えだまめ	ごはん さといも てんぷん さとう こんにやく	【中学校家庭科考案献立】 「1日中集中できる脳」を作る献立です。	645 Kcal 27.5 g 26.0 g 2.2 g
16 金	ソフトめん	○	ミートソース アップルパイ こんにやくかいそうサラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ りんごジャム キャベツ きゅうり	ソフトめん パイシート こんにやく	調理場でアップルパイを手作りします。	718 Kcal 24.8 g 29.0 g 3.1 g
19 月	ごはん	○	ワンタンスープ てづくりしゅうまい もやしのちゅうかあえ	とりにく ぶたにく だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ はくさい しょうが たけのこ もやし きゅうり	ごはん ワンタン さとう てんぷん しゅうまいのかわ	ワンタンは中国の広東地方の料理です。日本風にアレンジしたスープを作ります。	556 Kcal 23.6 g 16.3 g 1.5 g
20 火	きりこみ コッペパン	○	コーンポタージュ やきフランク はるさめサラダ	ベーコン フランクフルト ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん	たまねぎ コーン クリームコーン キャベツ きゅうり	コッペパン こむぎこ さとう てんぷん はるさめ	切り込みコッペパンに焼きフランクをはさんでいただきます。	721 Kcal 27.5 g 32.8 g 3.1 g
21 水	ごはん	○	さつまじる ちくわのなんばんづけ くきわかめのいためもの	とりにく みそ ちくわ ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん	ごぼう だいこん はくさい ねぎ	ごはん さつまいも てんぷん さとう こんにやく	南蛮漬けのたれには、七味唐辛子を入れていただきます。ピリッと辛いのでご飯がすすみますよ。	619 Kcal 23.2 g 16.6 g 3.8 g
22 木	ごはん	○	かきたまじる きぬあげにくみそかけ ごまずあえ	たまご あつあげ とりにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい えのきたけ しょうが もやし キャベツ きゅうり	ごはん てんぷん さとう	かきたま汁に使う卵は、飯山市産のものを使っています。	616 Kcal 27.5 g 22.8 g 2.5 g
26 月	ごはん	○	よせなべじる いかのレモンソース いそかあえ	とりにく かまぼこ とうふ いか	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	しめじ はくさい ねぎ レモン キャベツ もやし	ごはん こんにやく さとう てんぷん	いろいろな具を入れて作る「寄せ鍋汁」です。かつお節のだしが決め手です。	569 Kcal 27.9 g 15.9 g 2.2 g
27 火	まるパン	○	こめこマカロニのスープ ハンバーグてりやきソース フレンチサラダ	とりにく ぶたにく だいずミート とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ えのきごおり キャベツ きゅうり コーン レモン	まるパン こめこマカロニ パンこ さとう てんぷん	しょうゆベースの「てりやきソース」をハンバーグにかけます。日本発祥のソースです。	609 Kcal 28.5 g 20.5 g 3.1 g
28 水	ミートボール カレー	○	あおだいずとマカロニのサラダ でこぼん	あおだいず ツナ ミートボール	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ きゅうり でこぼん	ごはん じゃがいも マカロニ	ミートボールをカレーに入れました。食べごたえがあります。	668 Kcal 22.5 g 21.7 g 2.7 g
29 木	ごはん	○	のっぺいじる とんかつ ほうれんそうとツナのあえもの	とりにく かまぼこ ヒレカツ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん ねぎ もやし キャベツ	ごはん さといも てんぷん さとう	【中学校家庭科考案献立】 「足の筋肉」を作る献立です。	595 Kcal 17.8 g 17.9 g 2.2 g