

令和6年度 2月学校給食献立表

2月給食目標 **栄養を考えて好ききらいなく食べよう**

北方学校給食センター

※ 小学校または中学校が給食なしの日、学年で給食なしの日は日付右側の欄でご確認ください。 ※ 記載している栄養価は、上段が小学校、下段が中学校のものです。

日曜	行事など	献立名	おもにからだをつくる (赤)		おもに体の調子を整える (緑)		おもにエネルギーとなる (黄)		調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示 義務8品目 (加工品)
			たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんずいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質			
			さかなにくだいずたいせいひん 魚・肉・大豆・大豆製品	ぎゅうにゅうさかなかいそう 牛乳・小魚・海藻	いろこやさい 色の濃い野菜	たやさい くだもの 他野菜・きのこ・果物	こくろい 穀類・いも類・さとう	ゆし 油脂			
3月	節分行事食	ご飯 節分豆 牛乳	大豆	牛乳			ごはん			646	
		いわしの梅煮	いわしの梅煮	福が来るように願って食べましょう!						28.7	
		ゆず風味あえ			にんじん	はくさい,キャベツ,かぶ,きゅうり,ゆず	上白糖		塩,薄口,みりん,酢	773	
		さつま汁	とり肉,あつ揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	れんこん,しいたけ	さつまいも,こんにやく	油	酒,煮干し	34.1	
4火		ご飯 牛乳		牛乳			ごはん			611	粉チーズ (乳)
		鶏ののり塩チーズ焼き	とり肉	粉チーズ,あおのり					塩,こしょう,酒	27.5	
		ビーフ野菜炒め	焼きぶた		にんじん,青ピーマン	キャベツ,きくらげ	ビーフ	油	塩,こしょう,酒,薄口,みりん,中華味,だし汁	711	
		冬野菜のそぼろ汁	豚ひき肉		にんじん,ほうれんそう	しょうが,だいこん,しいたけ	じゃがいも	油	塩,酒,薄口,かつお節	30.6	
5水		ココア揚げパン 牛乳		牛乳				油	ピュアココア	630	パン (小麦・乳)
		チキンとパンネのバジルソテー	とり肉		青ピーマン	にんにく,玉ねぎ,しめじ	マカロニ	オリーブ油	塩,白ワイン,こしょう,ケチャップ,ブイオン,バジル	24.5	マカロニ (小麦)
		ポトフ	ぶた肉,ウインナー		にんじん	にんにく,キャベツ,玉ねぎ,		オリーブ油	白ワイン,パセリ(乾),塩,こしょう,	826	
						だいこん,マッシュルーム			ブイオン,薄口,とりがら	31.8	
6木	のりの日	ご飯 のり 牛乳		牛乳,のり	佐賀のおいしい「のり」		ごはん			629	チーズ (乳)
		肉豆腐	ぶた肉,焼き豆腐		にんじん	しょうが,えのきたけ,えだまめ,玉ねぎ	しらたき,三温糖	油	酒,醤油,みりん	27.5	
		納豆あえ	納豆	チーズ,塩昆布	こまつな		三温糖		醤油,みりん	764	
		鶏ごぼう汁	とり肉		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう	じゃがいも	油	酒,塩,薄口,かつお節	33.6	
7金	考えた献立	ご飯 牛乳		牛乳			ごはん			573	
		カラフル卵焼き	たまご,とうふ,かまぼこ			えだまめ,玉ねぎ,干しいたけ	三温糖	油	醤油,薄口,みりん,塩	26.5	
		野菜炒め	ぶた肉		チンゲンサイ,にんじん,ほうれんそう	キャベツ		油	塩,こしょう,薄口	708	
		冬野菜のみそ汁	あつ揚げ,みそ		にんじん	だいこん,はくさい,しいたけ,ねぎ	じゃがいも		煮干し	32.2	
10月		ご飯 牛乳		牛乳		にんにく,しょうが,玉ねぎ,	ごはん		塩,こしょう,赤ワイン,ハヤシルー	642	デミグラスソース (小麦)
		ハヤシライス	牛肉		にんじん,トマト	しめじ,マッシュルーム,グリーンピース		油	デミグラスソース,ソース,とりがら	20.6	
		ツナと水菜のサラダ	ツナ		みずな,にんじん	キャベツ,きゅうり	三温糖	卵不使用マヨネーズ	醤油,酢	783	
		ゼリー & フルーツ				みかん缶,パイン缶,バナナ	レモンゼリー,ゼリーの素			24.7	
11火		建国記念の日									
12水		ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		塩,こしょう,トマトピューレ,	604	パン (小麦・乳)
		ミートボールのトマト煮	ミートボール			玉ねぎ,にんにく	三温糖	油	ケチャップ,ソース,赤ワイン,ブイオン	27.6	ミートボール(小麦)
		じゃがいもの香草炒め	ベーコン		青ピーマン	玉ねぎ,とうもろこし,にんにく	じゃがいも	オリーブ油	白ワイン,バジル(粉),塩,こしょう	816	マカロニ (小麦)
		パスタスープ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ,だいこん,しめじ,えだまめ	マカロニ	油	パセリ(乾),薄口,塩,こしょう,ブイオン,とりがら	35.9	
13木		ご飯 牛乳		牛乳			ごはん			584	ホキ天玉揚げ (小麦)
		ホキ天玉揚げ	ホキ天玉揚げ					油		23.0	
		野菜のおかかあえ	油揚げ,かつお節		にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり			醤油,みりん	703	ふ (小麦)
		玉ねぎとふのみそ汁	みそ	カットわかめ	にんじん,ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも,ふ		煮干し	27.1	
14金		五目チャーハン 牛乳	炒り卵,とり肉	牛乳	こねぎ	干しいたけ,玉ねぎ	ごはん	油,ごま油	塩,こしょう,酒,醤油	586	炒り卵 (卵)
						たけのこ			中華味,がらスープ	27.0	つくね (小麦)
		豚もやし炒め	ぶた肉		にんじん,青ピーマン	もやし,黄ピーマン,玉ねぎ	かたくり粉	油	塩,酒,こしょう,薄口,みりん,オスターソース	725	ワンタン (小麦)
		具だくさん中華スープ	中華風つくね,あつ揚げ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,はくさい,きくらげ	ワンタン	油,ごま油	酒,塩,こしょう,薄口,中華味,とりがら	33.1	
17月		ご飯 牛乳		牛乳			ごはん			602	
		鶏の照り焼き	とり肉			しょうが,にんにく,マーマレード	三温糖		醤油,酒	27.4	
		ごまあえ			ほうれんそう,にんじん	キャベツ,もやし	三温糖	ごま,ねりごま	醤油,みりん,塩	718	
		白菜のあったか汁	ぶた肉,油揚げ		にんじん,ねぎ	しょうが,はくさい,玉ねぎ,しいたけ		油	塩,酒,薄口,かつお節,	31.0	
18火		ご飯 牛乳		牛乳			ごはん			616	
		さばの梅だれかけ	さば			ねり梅	かたくり粉,三温糖	油	塩,酒,醤油,酢	29.2	
		五目豆	とり肉,大豆	くきわかめ	にんじん	れんこん,えだまめ	こんにやく,三温糖	油	醤油,みりん,酒,塩	752	
		大根のみそ汁	油揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	だいこん,玉ねぎ,えのきたけ			煮干し	35.9	

19 水	北方食の日	ミルクパン	牛乳		牛乳	北方・武雄でとれた食材をたくさん使います！	ミルクパン			618	パン(小麦・乳)		
		野菜ソテー	ベーコン			ブロッコリー,にんじん,チンゲンサイ	キャベツ,しめじ,とうもろこし	オリーブ油	塩,こしょう,ブイヨン	24.6	ルー(乳・小麦)		
		冬野菜のシチュー	とり肉,ウインナー	牛乳		にんじん,ほうれんそう	玉ねぎ,かぶ,はくさい	じゃがいも,ポタージュの素	油	ブイヨン,シチュールー,塩,こしょう,とりがら	830	ポタージュの素(乳・小麦)	
		デコボン					デコボン				32.0		
20 木		ご飯	牛乳		牛乳		ごはん			646	春巻き(小麦)		
		春巻き	春巻き					油			19.7		
		わかめの中華サラダ		カットわかめ	にんじん	だいこん,きゅうり,とうもろこし	三温糖	ごま油	酢,薄口,塩		794		
		たまごスープ	とり肉,たまご		にんじん,ほうれんそう	玉ねぎ,えのきたけ	かたくり粉	ごま油	酒,塩,こしょう,中華味,薄口,とりがら		23.4		
21 金	佐賀牛	麦ご飯	牛乳		牛乳		しょうが,にんにく,玉ねぎ,	麦ごはん	塩,酒,カレー粉,ソース,	682	カレールー(小麦)		
		佐賀牛カレー	牛肉		にんじん,トマト	しめじ,グリーンピース,りんご	じゃがいも		醤油,カレールー,とりがら		24.6		
		北方野菜のサラダ	ハム		にんじん	れんこん,きゅうり,とうもろこし		ドレッシング			834		
		ナッツいりこ	大豆	いわし			三温糖	アーモンド	醤油,みりん		30.4		
24 月	<div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 10px;">佐賀牛をいただきました！</div> <h2 style="text-align: center;">振替休日</h2>												
25 火	希望献立	キムチチャーハン	プリン	牛乳	豚ひき肉	牛乳	こねぎ	はくさいキムチ	ごはん,プリン	油	塩,こしょう,薄口,からスープ	694	つくね(小麦)
		鶏のから揚げ			とり肉			しょうが	かたくり粉,米粉,三温糖	油	塩,こしょう,酒,薄口	25.1	
		海藻サラダ			かまぼこ	海藻ミックス	にんじん	きゅうり,とうもろこし	はるさめ,三温糖	ごま油	酢,薄口,塩	817	
		つくね入り豆腐スープ			中華風つくね,とうふ		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ			塩,こしょう,薄口,中華味,とりがら	30.1	
26 水		ミニ黒糖パン	牛乳		牛乳				黒糖パン			629	パン(小麦・乳)
		れんこん入りつくね			れんこん入りつくね							27.1	うどん(小麦)
		ごま酢あえ				ほうれんそう,にんじん	もやし,きゅうり	三温糖	ごま,ごま油	酢,薄口		826	れんこん入つくね(小麦)
		きのこうどん			とり肉,油あげ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう,干しいたけ,しめじ,しょうが	うどん,かたくり粉	油	酒,塩,薄口,醤油,みりん,かつお節,こんぶ	34.4	
27 木		ご飯	牛乳		牛乳				ごはん			593	
		焼肉炒め			ぶた肉,赤みそ		にんじん,にら	にんにく,しょうが,りんご,玉ねぎ,キャベツ	三温糖,かたくり粉	ごま油	酒,醤油	29.8	
		粉ふきいも						とうもろこし	じゃがいも		パセリ(乾),塩,こしょう	723	
		ちゃんこ汁			とびろボール,とり肉,とうふ,みそ		にんじん,ねぎ	だいこん,しめじ,はくさい,もやし			酒,薄口,みりん,煮干し	36.4	
28 金		ご飯	牛乳		牛乳				ごはん			623	
		魚の更紗揚げ			メルルーサ			にんにく,しょうが	米粉,かたくり粉	油	薄口,みりん,酒,カレー粉	27.7	
		ひじきとれんこんの炒め煮			さつま揚げ,大豆	ひじき	こまつな,にんじん	れんこん	三温糖	油	酒,醤油,みりん,だし汁	756	
		じゃがいものみそ汁			油揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,えのきたけ	じゃがいも		煮干し	33.3	

☆ 納入の都合で献立や食材が変更になることがあります。ご了承ください。