

令和4年 2月

# 学校給食献立表

皆野町学校給食センター



★個数物の数字(幼・小・中)

日曜日	こんだて			食品と働き			栄養価	
	しゅしょく	牛乳	おかず	血・肉・骨などの体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 火	しゅしょく クリームゴールド	牛乳	ポークビーンズ チキンナゲット②②③ コールスローサラダ	牛乳 いんげんまめ だいず ふたにく ベーコン チキンナゲット	しゅしょくパン クリームゴールド 油 さとう じゃがいも コールスロードレッシング	にんじん・たまねぎ・いんげん・トマト はくさい・にんにく・キャベツ・きゅうり とうもろこし	(小)640 (中)819	25.0 35.2
2 水	かてめし	牛乳	てりやきつくね②②③ はくさいのいそかあえ りんごゼリー	牛乳 とりにく 油あげ つくね のり	こめ 油 さとう りんごゼリー	にんじん・ごぼう・しめじ・しいたけ えだまめ・はくさいほうれんそう もやし	645 825	23.8 33.5
3 木	すめし 	牛乳	いしかりじる てまきのぐ(のり エビフライ② たまご②②③ ひじきつくだに ) こくとうふくまめ	牛乳 サケ みそ エビ たまご のり ひじき ふくまめ	こめ 油 さとう こんにやく じゃがいも	にんじん・ほうれんそう だいこん・ごぼう	843 659	30.2 42.5
4 金	地粉うどん	牛乳	おかめうどんしる しろみざかなフリッター①①② れんこんのごまあえ	牛乳 とりにく かまぼこ わかめ たら ひじき	地粉うどん 油 さとう ごま	にんじん・ねぎ・こまつな・しいたけ たまねぎ・もやし・きゅうり・キャベツ	640 819	25.3 35.6
7 月	ごはん	牛乳	とんじる アジフライ ブロッコリーソテー	牛乳 ふたにく 油あげ みそ アジ ウイナー	こめ 油 さとう こんにやく さといも	にんじん・だいこん・ほうれんそう ごぼう・ねぎキャベツ・ブロッコリー カリフラワー・とうもろこし	655 838	27.6 38.9
8 火	くろパン ★皆野中リクエスト献立★	イチゴ牛乳	ポトフスープ チキンチーズやき きんごまごぼうサラダ	イチゴ牛乳 ウイナー チキンチーズ	くろパン 油 さとう じゃがいも マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし ブロッコリー・しめじ・ほうれんそう パセリ・キャベツ・ごぼう	851 34.4	24.4 34.4
9 水	ごはん	牛乳	けんちんじる いわしのカボスみそに れんこんのきんぴら	牛乳 とうふ ハム いわし	こめ 油 さとう こんにやく ごま油 ごま	にんじん・だいこん・ごぼう・ねぎ ほうれんそう・カボス・れんこん いんげん・とうがらし	637 815	26.7 37.6
10 木	むぎごはん	牛乳	マーボーカレー はるさめサラダ ハートのチョコプリン	牛乳 とうふ ふたにく	こめ むぎ 油 さとう でんぷん カレールウ はるさめ ごま油 プリン	にんじん・たまねぎ・しめじ・グリーンピース にんにく・しょうが・トマト・キャベツ きゅうり・きくらげ・もやし	675 864	23.3 32.8
14 月	ごはん ふりかけ	牛乳	のっぺいじる グリルチキン ほうれんそうのあえもの	牛乳 ふりかけ とりにく ちくわ 油あげ	こめ 油 さとう こんにやく さといも でんぷん ごま	にんじん・だいこん・ねぎ ほうれんそう・はくさい・もやし	650 830	29.2 41.1
15 火	コッペパンスライス ★皆野小リクエスト献立★	牛乳	ちちぶまいたけのクリームに ウイナーケチャップあえ こんにやくゼリーポンチ	牛乳 とりにく ウイナー	コッペパン 油 さとう シチュールウ こんにやくゼリー	にんじん・たまねぎ・まいたけ・しめじ いんげん・はくさい・パセリ・みかん パイナップル・もも	651 832	24.2 34.1
16 水	ご飯	牛乳	さいのくになっとう にくじゃが しおこんぶあえ	牛乳 なっとう ふたにく こんぶ	こめ 油 さとう じゃがいも しらたき ごま油	にんじん・たまねぎ・いんげん キャベツ・ほうれんそう・もやし	640 819	28.6 38.9
17 木	カレーピラフ	牛乳	アンサンブルエッグ つぼみサラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく アンサンブルエッグ ヨーグルト	こめ 油 さとう يونクリートドレッシング	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム トマト・グリーンピース・ブロッコリー カリフラワー・とうもろこし・キャベツ	654 837	25.9 36.5
18 金	中華めん	牛乳	みそラーメンしる たこがたたこやき くきわかめのナムル	牛乳 ふたにく みそ たこやき わかめ くきわかめ	中華めん 油 さとう ごま油 ごま	にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし キャベツ・とうもろこし・にんにく・しょうが にら・きゅうり	637 815	26.4 37.2
21 月	あおなごはん	牛乳	あすかじる さばのしょうがやき はくさいからしあえ	牛乳 とりにく みそ さば	こめ 油 さとう じゃがいも こんにやく	にんじん・たまねぎ・だいこん・こまつな しょうが・はくさい・もやし・きゅうり	644 824	25.4 35.8
22 火	ツイストパン	牛乳	スパゲッティナポリタン チキンカツ フレンチサラダ	牛乳 ウイナー とりにく	ツイストパン 油 さとう スパゲッティ フレンチドレッシング	にんじん・たまねぎ・ピーマン マッシュルーム・トマト・にんにく・きゅうり カリフラワー・とうもろこし・キャベツ	657 840	24.5 34.5
24 木	こどもパン	牛乳	やさいスープ ハンバーグデミグラスソース コーンポテト	牛乳 ベーコン ハンバーグ	こどもパン 油 さとう じゃがいも パター	にんじん・たまねぎ・キャベツ マッシュルーム・トマトパセリ とうもろこし	641 820	24.6 34.6
25 金	むぎごはん	牛乳	かんこくのり はっぼうさい パンバンジーサラダ	牛乳 のり ふたにく イカ エビ たまご とりにく	こめ 油 さとう むぎ でんぷん パンバンジードレッシング	にんじん・たまねぎ・はくさい・しょうが たけのこ・チンゲンサイ・しいたけ きゅうり・だいこん・キャベツ	647 828	30.6 43.1
28 月	ごはん	牛乳	こまつなのみそしる もうかいそべたつたあげ きりぼしだいこんのいために	牛乳 とうふ みそ 油あげ もうか あおのり とりにく	こめ 油 さとう こんにやく	にんじん・もやし・こまつな しめじ・ねぎ・きりぼしだいこん しいたけ・いんげん	650 832	28.2 39.7

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

《お知らせ》  
学校給食用食材の放射能検査を実施しておりますが  
先月分はすべて不検出でした。

今月の皆野町・秩父郡市産野菜  
○ねぎ ○はくさい ○きゅうり  
○しめじ ○まいたけ

「節分」  
節分に豆まきをするのは、霊力があると考えられている  
豆の力で、鬼に見立てた災いや邪気を追いはらうためだ  
といわれています。  
豆を年の数、もしくは年の数に1つ足して食べる風習も  
あります。