



# 令和4年度 2月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無糖質	主に黒や力のもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1	ごはん 肉巻巻き 海藻サラダ 厚揚げの中華風みそ煮	豚肉、大豆粉 海藻ミックス 豚肉、厚揚げ、赤みそ	米 小麦粉、はるさめ、ラード、でんぷん、植物油、さとう、大豆油 さとう、ごま油、ごま サラダ油、さとう、ごま油、でんぷん	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しょうが キャベツ、きゅうり、赤パプリカ たまねぎ、たけのこ、にんじん、チンゲン菜、きくらげ、にんにく、しょうが	866	26.9	29.6
2	ごはん いわしの梅煮 豚肉とじゃがいもの炒め物 かきたま汁 節分豆 ★	いわし 豚肉 鶏卵、豆腐 大豆	米 さとう、でんぷん じゃがいも、サラダ油、さとう、ごま油 でんぷん	梅 こんにゃく、にんじん、いんげん たまねぎ、えのきたけ、みつば	817	35.2	24.4
3	バターロール チキンナゲット キャベツのレモンサラダ ミートボールシチュー	脱脂粉乳、鶏卵 鶏肉、おから、大豆たん白 ツナ ミートボール(鶏肉、豚肉、大豆たん白)	小麦粉、さとう、マーガリン パン粉、小麦粉、米粉、でんぷん、さとう、大豆油 ノンエッグマヨネーズ ミートボール(パン粉、でんぷん、豚脂、油)、じゃがいも、サラダ油、パセリ、さとう	キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし、レモン ミートボール(たまねぎ、しょうが、プルーン)、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、セロリ	861	32.4	37.2
6	ごはん 豚肉のゆず照り焼き キャベツのごま和え 豆乳みそスープ	豚肉 うすあげ、豆乳、みそ	米 でんぷん、さとう、大豆油 ごま、さとう	ゆず果汁 ごまつな、キャベツ、にんじん、もやし はくさい、だいこん、にんじん、しめじ、ねぎ	861	31.3	31.9
7	ごはん さばのスタミナ焼き 小松菜としめじの和え物 大根と厚揚げのみそ汁	さば うすあげ 厚揚げ、みそ	米 さとう、ごま油、ごま さとう	にんにく しめじ、ごまつな、もやし だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ	800	34.0	26.6
8	キムタクチャーハン チャプチェ トックスープ	豚肉、キムチ(昆布、大豆たん白) 牛肉、大豆ミート 鶏卵	米、キムチ(ごま、さとう)、ごま油、サラダ油 はるさめ、サラダ油、さとう、ごま油、ごま トック	たまねぎ、たくあん、ねぎ、にんにく、しょうが、キムチ(はくさい、たまねぎ、だいこん、にんじん、にら、りんご、にんにく) たまねぎ、にんじん、きくらげ、ごまつな、にんにく しめじ、にんじん、はくさい、ねぎ	827	27.9	20.2
9	麦ごはん ツナビーンズサラダ きのこカレー デザート(ヨーグルト風デザート)	大豆、ツナ 豚肉、チーズ 脱脂粉乳、ゼラチン、寒天	米、白麦 コーンドレッシング じゃがいも、カレーパウダー、サラダ油 さとう、生クリーム	いんげん豆、ブロッコリー、にんじん たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ、エリンギ、マッシュルーム、にんにく、しょうが、プルーン、りんご	874	28.2	24.1
10	あんくるくるパン オムレツミートグラタン ゆでブロッコリー レタススープ	脱脂粉乳、小豆、鶏卵、大豆たん白、乳 鶏卵、牛肉、豚肉、大豆ミート、チーズ ベーコン	小麦粉、さとう、マーガリン、ショートニング、植物油、でんぷん、さとう、ココア 油、でんぷん、サラダ油	たまねぎ、にんじん、にんにく、トマト ブロッコリー レタス、にんじん、えのきたけ、もやし	811	30.9	35.8
13	ごはん 鮭の塩麴焼き こんにゃくのきんぴら ほうとう	鮭 さつまあげ 豚肉、うすあげ、みそ	米 塩麴 サラダ油、さとう、ごま ほうとう	こんにゃく、ごぼう、にんじん、いんげん しめじ、にんじん、だいこん、はくさい、かぼちゃ	808	38.6	18.1
14	ピラフ ハートのココロクック グリーンサラダ コンソメジュリアン デザート(ハートのチョコプリン)	ウインナー 鶏肉、豚肉 豆乳	米、バター、サラダ油 じゃがいも、豚脂、さとう、パン粉、小麦粉、植物油、水あめ、でんぷん、大豆油 サラダ油、さとう	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム たまねぎ キャベツ、きゅうり、ブロッコリー だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ごまつな	826	23.0	26.5
15	ごはん 石川県産れんこんバーグ ダブルポテトサラダ キャベツとベーコンのスープ	豚肉、鶏肉 ロースハム ベーコン	米 パン粉、さとう じゃがいも、さつまいも、ノンエッグマヨネーズ 塩麴	たまねぎ、れんこん きゅうり、にんじん キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、ごまつな	834	25.6	27.6
16	ごはん ソースカツ ポイルキャベツ こづゆ デザート(ももゼリー)	豚肉、鶏卵 ほたて	米 小麦粉、パン粉、大豆油、さとう 里いも、白玉麴 水あめ、さとう	キャベツ、にんじん こんにゃく、にんじん、干しいたけ、ごまつな もも果汁	881	31.6	25.2
17	米粉ミルクロール いりこフライ ★ フレンチサラダ さつまいもチャウダー	脱脂粉乳 カタクチイワシ	米粉、小麦粉、ショートニング、さとう、マーガリン 小麦粉、ショートニング、さとう、米粉、大豆油 サラダ油、さとう	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし たまねぎ、にんじん、白いんげん豆、パセリ	837	32.9	31.8
20	ごはん わかさぎフリッター ★ ひじきとごぼうのサラダ 肉豆腐	わかさぎ、沖あみ、あおさ ひじき 牛肉、焼き豆腐	米 小麦粉、米粉、でんぷん、さとう、大豆油 さとう、ごま、ノンエッグマヨネーズ さとう	ごぼう、にんじん、きゅうり、たまねぎ たまねぎ、にんじん、こんにゃく、えのきたけ、ねぎ	821	29.5	27.7
21	ごはん かぼちゃシューマイ 切干大根の中華和え ★ 五目ラーメン	鶏肉、大豆たん白 焼き豚、昆布 豚肉、かまぼこ	米 豚脂、パン粉、さとう、小麦粉、でんぷん、ごま油、水あめ さとう、ごま油 中華めん、ごま油、でんぷん	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、れんこん 切干大根、にんじん、きゅうり キャベツ、もやし、たけのこ、とうもろこし	800	28.5	16.2
22	ゆかりごはん ふくらぎのケチャップ絡め めった汁 キャンディチーズ	ふくらぎ 豚肉、みそ チーズ	米 でんぷん、大豆油、サラダ油、さとう、ごま さつまいも	赤しそ たまねぎ、にんじん、ピーマン にんじん、こんにゃく、たまねぎ、ごまつな	899	34.5	28.6
 <b>天皇誕生日</b> 							
24	豆パン チーズ卵ロール ほうれん草とウインナーの Pasta 大根と白菜のスープ	金時豆、脱脂粉乳 鶏卵、チーズ ウインナー ベーコン	小麦粉、ショートニング、さとう、マーガリン でんぷん、さとう、大豆油 スパゲッティ、バター	ほうれん草、たまねぎ、マッシュルーム、にんにく だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、パセリ	823	32.7	27.6
27	鮭そぼろごはん(すしめし) (具) 大豆とじゃがいものりしお ★ なめこのすまし汁	鮭、いり卵 大豆、あおのり ふかし、わかめ	米 さとう、ごま じゃがいも、大豆油、でんぷん	えだまめ なめこ、だいこん、たまねぎ、えのきたけ	861	33.0	24.7
28	わかめごはん 豚肉とれんこんの黒酢あん ★ チンゲン菜のスープ 果物(いちご)	わかめ 豚肉 豆腐	米、白麦 でんぷん、大豆油、サラダ油、さとう はるさめ	れんこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが チンゲン菜、にんじん、干しいたけ、ねぎ いちご	806	27.1	19.6

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。  
※同じ欄にそれぞれ料理に使われている食材をかいてあります。  
※毎月カカリミ献立を実施します。(★印がカカリミ献立です)  
※下線\_\_\_\_の食品は、河北市産です。



給食委員会、給食アンケート(苦手な食材)をとりました!

苦手克服のため、全校生徒の意見を基に「苦手な食材」を工夫して取り入れました。  
※人気な給食(カレーなど)に入れる! ※細かく刻む!  
※并にしたり、他の食材と一緒に調理すると食べやすい! など・・・  
苦手意識のある食材として「魚・豆・海藻・きのこ」がありましたが、ビタミンDやカルシウムなど、成長期に欠かせない食材ばかりです。苦手を克服して、積極的に食べましょう。



2月の栄養価平均	838	14.7%	28.5%
学校給食摂取基準	830 kcal	13~20%	20~30%

