



令和5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)		主に黒や力のもとになる食品(黒)		主に骨の調子をとる食品(緑)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		たんぱく質・無糖質	たんぱく質・糖質	炭水化物・脂質	炭水化物・糖質	ビタミン・食物繊維	炭水化物・糖質			
1 木	カレーピラフ オムレツ グリーンサラダ かぼちゃのポタージュ	ワインナ 鶏卵 鶏肉、牛乳	米、サラダ油 植物油、でんぷん さとう、サラダ油 サラダ油、米粉、生クリーム、バター	米、サラダ油 植物油、でんぷん さとう、サラダ油 サラダ油、米粉、生クリーム、バター	米、サラダ油 植物油、でんぷん さとう、サラダ油 サラダ油、米粉、生クリーム、バター	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、ブロッコリー かぼちゃ、玉ねぎ		892	27.8	32.1
2 金	米粉ミルクロー いわしフライ ほうれん草とコーンのソテー ミネストローネ 節分豆	脱脂粉乳 いわし ベーコン 大豆	米、小麦粉、さとう、ショートニング、マーガリン パン粉、小麦粉、大豆油 サラダ油 マカロニ、じゃがいも、サラダ油、さとう	米、小麦粉、さとう、ショートニング、マーガリン パン粉、小麦粉、大豆油 サラダ油 マカロニ、じゃがいも、サラダ油、さとう	米、小麦粉、さとう、ショートニング、マーガリン パン粉、小麦粉、大豆油 サラダ油 マカロニ、じゃがいも、サラダ油、さとう	ほうれん草、とうもろこし、もやし 玉ねぎ、にんじん、セロリ、トマト、トマトジュース		779	33.2	29.5
5 月	ごはん あじのみりん焼き 切干大根のピリ辛炒め 鶏団子の塩鍋	あじ 豚肉 鶏団子(鶏肉)、焼き豆腐	米 さとう、ごま サラダ油、さとう 鶏団子(パン粉、でんぷん、豚脂)、ごま油	米 さとう、ごま サラダ油、さとう 鶏団子(パン粉、でんぷん、豚脂)、ごま油	米 さとう、ごま サラダ油、さとう 鶏団子(パン粉、でんぷん、豚脂)、ごま油	切り干し大根、にんじん、ピーマン 白菜、にんじん、大根、ごぼう、えのきたけ、ねぎ		758	34.8	18.6
6 火	牛丼(麦ごはん) (真) かほっくりのサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 くだもの(でこぼん)	牛肉 ロースハム、チーズ 豆腐、うすあげ、みそ	米、小麦粉、さとう、でんぷん さつまいも、ノンエッグマヨネーズ	米、小麦粉、さとう、でんぷん さつまいも、ノンエッグマヨネーズ	米、小麦粉、さとう、でんぷん さつまいも、ノンエッグマヨネーズ	しょうが、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、ねぎ きゅうり 小松菜、えのきたけ、ねぎ でこぼん		821	32.0	25
7 水	ごはん 焼き餃子 中華和え みそラーメン	豚肉、鶏肉 焼き豚 豚肉、みそ	米 ラード、でんぷん、さとう、小麦粉、植物油 さとう、ごま油 中華めん、ごま油、バター	米 ラード、でんぷん、さとう、小麦粉、植物油 さとう、ごま油 中華めん、ごま油、バター	米 ラード、でんぷん、さとう、小麦粉、植物油 さとう、ごま油 中華めん、ごま油、バター	キャベツ、玉ねぎ、にら、しょうが 大根、にんじん、きゅうり 玉ねぎ、キャベツ、とうもろこし、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが		758	27.6	18.4
8 木	中学生献立コンクール努力賞受賞献立 体にうれしい栄養いっぱいご飯 津幡の高級魚印のツカ(わかさぎツカ) かぶの甘酢和え だんごのちぢがみつきみそ汁 ビタミBで冬の疲れをふきとばそう	わかさぎ、沖あみ、アオサ うすあげ、みそ 今川焼(小豆、大豆粉)	米、さつまいも、ごま 小麦粉、でんぷん、さとう、米粉、大豆油 さとう 団子(米粉、でんぷん) 今川焼(小麦粉、さとう、植物油)	米、さつまいも、ごま 小麦粉、でんぷん、さとう、米粉、大豆油 さとう 団子(米粉、でんぷん) 今川焼(小麦粉、さとう、植物油)	米、さつまいも、ごま 小麦粉、でんぷん、さとう、米粉、大豆油 さとう 団子(米粉、でんぷん) 今川焼(小麦粉、さとう、植物油)	かぶ、にんじん、白菜、きゅうり 団子(れんこん)、大根、にんじん、ねぎ		811	24.3	21.4
9 金	ナン かぼちゃひき肉フライ 海藻サラダ キーマカレー	豚肉 海藻ミックス 牛肉、豚肉、チーズ	小麦粉、さとう、ショートニング、なたね油 さとう、豚脂、植物性たんぱく、でんぷん、 パン粉、小麦粉、植物油、大豆油 さとう、ごま油、ごま サラダ油、じゃがいも、カレールウ	小麦粉、さとう、ショートニング、なたね油 さとう、豚脂、植物性たんぱく、でんぷん、 パン粉、小麦粉、植物油、大豆油 さとう、ごま油、ごま サラダ油、じゃがいも、カレールウ	小麦粉、さとう、ショートニング、なたね油 さとう、豚脂、植物性たんぱく、でんぷん、 パン粉、小麦粉、植物油、大豆油 さとう、ごま油、ごま サラダ油、じゃがいも、カレールウ	かぼちゃ、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、赤ピーマン にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、 りんご、トマト、ブルーベリー		866	34.4	38.3
12 月	建国記念の日 振替休日									
13 火	ごはん さばの味噌煮 れんこんと小松菜の塩炒め★ 芋煮汁	さば、みそ 豚肉 鶏肉、うすあげ	米 でんぷん、さとう サラダ油、ごま油 里芋	米 でんぷん、さとう サラダ油、ごま油 里芋	米 でんぷん、さとう サラダ油、ごま油 里芋	しょうが、れんこん、にんじん、小松菜 こんにゃく、にんじん、まいだけ、ねぎ		838	36.8	28.3
14 水	ごはん ハートのコロケ ツナビーンズサラダ ビーフシチュー デザート(ハートのチョコプリン)	鶏肉、豚肉 大豆、ツナ 牛肉 豆乳	米 じゃがいも、豚脂、さとう、パン粉、小麦粉、 植物油、でんぷん、大豆油 いんげん豆、ドレッシング(植物油、さとう) じゃがいも、サラダ油、ハヤシルウ、さとう さとう、ココア、でんぷん	米 じゃがいも、豚脂、さとう、パン粉、小麦粉、 植物油、でんぷん、大豆油 いんげん豆、ドレッシング(植物油、さとう) じゃがいも、サラダ油、ハヤシルウ、さとう さとう、ココア、でんぷん	米 じゃがいも、豚脂、さとう、パン粉、小麦粉、 植物油、でんぷん、大豆油 いんげん豆、ドレッシング(植物油、さとう) じゃがいも、サラダ油、ハヤシルウ、さとう さとう、ココア、でんぷん	玉ねぎ ブロッコリー、にんじん、ドレッシング(コーン、玉ねぎ、 フルーツ、レモン果汁) にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース		932	29.9	29.4
15 木	ごはん 鶏肉のザンギ(から揚げ) ラーメンサラダ どさんこ汁 デザート(北海道産小麦のいちごクレープ)	鶏肉 ロースハム みそ 乳製品、鶏卵、脱脂粉乳	米 でんぷん、大豆油 中華めん、さとう、ごま油、ごま じゃがいも、ごま油、バター 小麦粉、さとう、マーガリン、でんぷん、植物油	米 でんぷん、大豆油 中華めん、さとう、ごま油、ごま じゃがいも、ごま油、バター 小麦粉、さとう、マーガリン、でんぷん、植物油	米 でんぷん、大豆油 中華めん、さとう、ごま油、ごま じゃがいも、ごま油、バター 小麦粉、さとう、マーガリン、でんぷん、植物油	しょうが、にんにく もやし、きゅうり、とうもろこし 玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが、にんにく		860	35.0	25
16 金	フレンチトースト(ミルク食パン) ワインナー パンネのトマトソース 冬野菜のスープ煮	(脱脂粉乳)、牛乳、鶏卵 ワインナー ベーコン 豚肉	(小麦粉、ショートニング、さとう)、さとう、バター ペンネ、サラダ油、さとう さといも	(小麦粉、ショートニング、さとう)、さとう、バター ペンネ、サラダ油、さとう さといも	(小麦粉、ショートニング、さとう)、さとう、バター ペンネ、サラダ油、さとう さといも	玉ねぎ、ピーマン、トマト 大根、にんじん、玉ねぎ、白菜、ブロッコリー		809	34.2	35.7
19 月	ごはん パオス 小松菜とりのナムル 韓国風肉じゃが	豚肉、鶏肉、ひしき のり 豚肉、赤みそ	米 小麦粉、豚脂、でんぷん、パン粉、さとう、 植物油、大豆油 さとう、ごま油 じゃがいも、さとう、ごま油	米 小麦粉、豚脂、でんぷん、パン粉、さとう、 植物油、大豆油 さとう、ごま油 じゃがいも、さとう、ごま油	米 小麦粉、豚脂、でんぷん、パン粉、さとう、 植物油、大豆油 さとう、ごま油 じゃがいも、さとう、ごま油	キャベツ、たまねぎ、しょうが 小松菜、もやし、にんじん にんにく、玉ねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん		840	29.5	25.2
20 火	ごはん 豚肉の美味だれ★ ブロッコリーのごまマヨ和え みそけんちん汁	豚肉 木綿豆腐、みそ	米 でんぷん、大豆油、サラダ油、さとう ノンエッグマヨネーズ、ごま ごま油、里芋	米 でんぷん、大豆油、サラダ油、さとう ノンエッグマヨネーズ、ごま ごま油、里芋	米 でんぷん、大豆油、サラダ油、さとう ノンエッグマヨネーズ、ごま ごま油、里芋	しょうが、にんにく、りんご ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし 大根、にんじん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ		861	31.9	32.5
21 水	オムライス(チキンライス) (オムライスの卵) ベーコンと白菜のスープ フルーツのヨーグルト和え	鶏肉 鶏卵 ベーコン ヨーグルト	米、サラダ油、さとう でんぷん、さとう さとう	米、サラダ油、さとう でんぷん、さとう さとう	米、サラダ油、さとう でんぷん、さとう さとう	玉ねぎ、にんじん、ピーマン 白菜、玉ねぎ、にんじん、小松菜、しめじ パイナップル、みかん、黄桃、バナナ、ナタデココ		802	26.5	21.1
22 木	ごはん ぶりの照り焼き ひじきの炒め煮 ごま汁	ぶり ひじき、さつま揚げ うすあげ、みそ	米 さとう、でんぷん サラダ油、さとう もち、ねりごま	米 さとう、でんぷん サラダ油、さとう もち、ねりごま	米 さとう、でんぷん サラダ油、さとう もち、ねりごま	にんじん、こんにゃく、枝豆 大根、しいたけ、小松菜、ねぎ		830	33.8	25.7
23 金	天皇誕生日									
26 月	わかめご飯 豚肉とれんこんの黒酢あん★ コーンかきたまスープ デザート(カップdeヤクルト)	わかめ 豚肉 鶏卵、豆腐 ヨーグルト	米、白米 でんぷん、さとう、大豆油、サラダ油 でんぷん	米、白米 でんぷん、さとう、大豆油、サラダ油 でんぷん	米、白米 でんぷん、さとう、大豆油、サラダ油 でんぷん	しょうが、れんこん、玉ねぎ、にんじん、ピーマン とうもろこし、玉ねぎ、しめじ、チンゲン菜		898	32.4	26.9
27 火	ごはん 鮭の塩麹焼き 金平ごぼう ほうとう	鮭 さつま揚げ 豚肉、うすあげ、みそ	米 さとう、ごま、ごま油 ほうとう	米 さとう、ごま、ごま油 ほうとう	米 さとう、ごま、ごま油 ほうとう	ごぼう、にんじん、いんげん、こんにゃく しめじ、にんじん、大根、白菜、かぼちゃ		787	38.0	17.1
28 水	ごはん 網目春巻き きゅうりのピリ辛 ジャジャン豆腐	えび、いか 厚揚げ、豚肉、赤みそ	米 でんぷん、ラード、さとう、植物油、米粉、大豆油 さとう、ごま油、ラー油、ごま さとう、サラダ油、でんぷん、ごま油	米 でんぷん、ラード、さとう、植物油、米粉、大豆油 さとう、ごま油、ラー油、ごま さとう、サラダ油、でんぷん、ごま油	米 でんぷん、ラード、さとう、植物油、米粉、大豆油 さとう、ごま油、ラー油、ごま さとう、サラダ油、でんぷん、ごま油	みずくわい、だけのこ、にら、ねぎ、しょうが、しいたけ きゅうり にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、だけのこ、 干しいたけ、チンゲン菜、ねぎ		782	27.2	26.9
29 木	受験生応援献立② おにぎり(源助甘口麻婆) (とり天) メンチ勝つ 吉報サラダ あっさり合格汁	ゲン担ぎ! 取り点! 受験に勝つ! きつねとほうれん草! あっさり五角形のオウガ!	豚肉、鶏肉 うすあげ あさり、ふかし、みそ	おにぎり(薄助麻婆、とり天) パン粉、さとう さとう	おにぎり(薄助麻婆、とり天) パン粉、さとう さとう	キャベツ、玉ねぎ ほうれん草、もやし 玉ねぎ、えのきたけ、オクラ、にんじん		797	34.2	25.8

※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。
※毎月カミカミ献立を実施します。(★がカミカミ献立です)
※下線の食品は、河北市産です。

給食委員会で行った「好きな給食アンケート」より、票の多かった給食が登場します!詳しくは給食だよりを見てください。お楽しみに☆

2月の栄養価平均	827	15.4%	28.8%
学校給食摂取基準	830 kcal	15% 18-20%	20-30%