



ねん
2023年

がつこんだてひょう 2月献立表

はりまちょうがつこうきゅうしよくかい
播磨町学校給食会（小学校）



さいりょうつごう
材料の都合により、献立
を更改する場合があります。

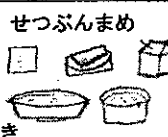
月

火

水

木

金

2月平均栄養価 エネルギー 625 Kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.1 g カルシウム 299 mg 食塩相当量 2.2 g	1 (水) ぎゅうにゅう わかめごはん ふゆやさいのすましじる さばのみそに  播磨小学校の6年2組が考えた「免疫を高めよう！ほかほか給食」です。冬野菜がたっぷりです。	2 (木) ぎゅうにゅう コッペパン クリームシチュー キャベツのサラダ  キャベツは、季節に合わせて作られ、一年中出荷されています。冬キャベツは加熱してもくずれず、甘味があるのが特徴です。	3 (金) ぎゅうにゅう せつぶんまめ むぎごはん けんちんじる いわしのかばやき  節分の日は、年齢の数だけ（もしくは1つ多く）豆を食べて1年の健康を願います。	4 (土) みかんジュース コッペパン ミネストローネ ポテトとおこめのささみカツ  ささみは、ささの葉に似ていることから名前がついたと言われています。エネルギーや脂質が少なく、たんぱく質が多く含まれています。
6 だいりゅう 代休	7 ぎゅうにゅう ミニコッペパン ミートスパゲッティ ポテトサラダ  播磨南中学校の2年3組の生徒が考えた「ミートスパゲッティ」です。	8 ぎゅうにゅう ごはん すきやきふう りっちゃんサラダ ヨーグルト  播磨小学校の6年3組が考えた「栄養バランスがよく、地産地消で、配膳しやすく食べやすい！」献立です。	9 ぎゅうにゅう ごはん かつめし ポイルキャベツ こまつなのすましじる  今日は中学3年生の受験応援献立です。カツを食べて受験に勝ちましょう！中学3年生のみなさん頑張ってくださいね。	10 ぎゅうにゅう ごはん チンゲンサイのスープ きりぼしだいこんのカレーいため  切干大根のカレー炒めは新メニューです。切干大根は、大根を細く切り、天日干しで乾燥させて作ります。
13 ぎゅうにゅう ごはん だんごじる こんさいサラダ あじつけのり  根菜は、土の中で成長する根や茎を食べる野菜のことを言います。今日のサラダには、れんこん、大根、にんじんが入っています。	14 ぎゅうにゅう ごはん みそおでん さけのからあげ  播磨小学校の6年4組が考えた「和食で体を健康に」献立です。	15 ぎゅうにゅう むぎごはん ハヤシライス フルーツポンチ  ハヤシライスは日本で作られた料理です。薄切りにした牛肉とたまねぎを炒め、デミグラスソースで煮込み、ごはんにかける「洋食」です。	16 ぎゅうにゅう コッペパン コンソメスープ しろみざかなのフライ いちごジャム  白身魚は身が引き締まっていて、加熱するとぷくらとした食感を楽しむことができます。	17 ぎゅうにゅう むぎごはん とりどん ゆばのすましじる  大豆から作られた豆乳を温めたときにできる膜がゆばです。生ゆばと乾燥ゆばがあります。
20 ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものみそじる ぶたにくのしょうがやき  播磨南中学校の2年1組の生徒が考えた「豚肉のしょうが焼き」です。しょうがには体を温める働きがあります。	21 ぎゅうにゅう ごはん がめに キャベツのおかかあえ  がめ煮は鶏肉や野菜などを使うので博多の方言で「よせ煮める」という意味の「がめくりこむ」から名前がついたとも言われています。	22 ぎゅうにゅう のりふりかけ ごはん かやくうどん えびのてんぷら  えびの赤い色は「アスタキサンチン」と呼ばれるものです。火を通すことで赤色になります。	23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日	24 ぎゅうにゅう ごはん わかめスープ ぶたにくのかわりあげ  わかめの独特のぬめりのもとになっているのは食物繊維です。その他にもカルシウムや鉄分も多く含まれています。
27 ぎゅうにゅう キムチチャーハン もずくスープ あげぎょうざ  今日の献立は、6年生のリクエストが多かったキムチチャーハンと揚げぎょうざです。	28 ぎゅうにゅう ミニコッペパン やきそば ごぼうサラダ  ごぼうは食物繊維が多く、腸の働きを良くし便秘を改善する効果があるとされています。	《りっちゃんサラダ》 2人分 ・キャベツ 30g ・きゅうり 20g ・とうもろこし 10g ・にんじん 10g ・チキンハム 10g ・刻み昆布 1g ・茶かつお 1g 	作り方 ① キャベツ、きゅうり、にんじんを千切りにする。 ② ハムは1cm幅に切る。 ③ キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじんを茹でる。 ④ 粗熱を取り、冷ます。 ⑤ チキンハム、刻み昆布、茶かつお、調味料を加える。	

令和5年2月 栄養指導表(小学校)

ひづけ 日付	しゅく 主産	の 飲み物	こんだてい 献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	からだを調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(水)	わかめごはん	ふゆやさいのすましる さばのみそに	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく さば みそ	こめ さんおんとう	だいこん にんじん はくさい えのきたけ しょうが	604kcal 27.6g 20.4g	
2(木)	コッパン	クリームシチュー キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン こなチーズ	コッパン ジャがいも オリーブあぶら こむぎこ パター	にんじん たまねぎ セロリー パセリ キャベツ とうもろこし	611kcal 23.5g 22.5g	
3(金)	むぎごはん	けんちんじる いわしのかばやき せつぶんまめ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ いわし せつぶんまめ	こめ むぎ なたねあぶら さんおんとう	だいこん にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ	651kcal 26.7g 22.8g	
4(土)	コッパン	ミネストローネ ポテトとおこめのささみカツ	ベーコン こなチーズ ポテトとおこめのささみカツ	コッパン マカロニ オリーブあぶら なたねあぶら	みかんジュース にんじん たまねぎ キャベツ えだまめ パセリ みずにトマト	552kcal 18.4g 17.2g	
7(火)	ミニコッパン	ミートスパゲティ ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ チキンハム	ミニコッパン スパゲティ オリーブあぶら ジャがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ パセリ トマトピューレ きゅうり	701kcal 25.6g 25.7g	
8(水)	ごはん	すきやきふう りっちゃんサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ チキンハム きざみこぶ かつおぶし ヨーグルト	こめ ふ さんおんとう オリーブあぶら	はくさい たまねぎ にんじん こんにやく はねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	646kcal 29.7g 16.4g	
9(木)	ごはん	かつめし ポイルキャベツ こまつなのすましる	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく たまご	こめ こむぎこ パンこ なたねあぶら オリーブあぶら	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ	696kcal 27.2g 25.4g	
10(金)	ごはん	チンゲンサイのスープ きりぼしだいこんのカレーいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたあらびきひきにく	こめ はるさめ さんおんとう オリーブあぶら	チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが きりぼしだいこん たまねぎ ピーマン	559kcal 21.1g 15.1g	
13(月)	ごはん	だんごじる こんさいサラダ あじつけのり	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ まぐろあぶらづけ あじつけのり	こめ もち	たまねぎ にんじん はねぎ れんこん だいこん えだまめ	588kcal 20.8g 15.5g	
14(火)	ごはん	みそおでん さけのからあげ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ やきちくわ ごぼうてん みそ かくぎりこんぶ さけ	こめ ジャがいも さんおんとう こめこ なたねあぶら	にんじん だいこん こんにやく	657kcal 32.8g 19.3g	
15(水)	むぎごはん	ハヤシライス フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ むぎ オリーブあぶら こむぎこ パター さんおんとう だんご	たまねぎ にんじん とまとジュース みかん パインアップル おうとう	665kcal 22.8g 15.5g	
16(木)	コッパン	コンソメスープ しろみさかなのフライ いちごジャム	ぎゅうにゅう ベーコン しろみさかな	コッパン マカロニ なたねあぶら いちごジャム	にんじん たまねぎ はくさい セロリー パセリ	654kcal 24.1g 22.3g	
17(金)	むぎごはん	とりどん ゆばのすましる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ゆば かまぼこ	こめ むぎ さんおんとう	しょうが グリンピース ごぼう にんじん みつば	558kcal 30.4g 14.1g	
20(月)	ごはん	ジャがいものみそしる ぶたにくのしょうがやき	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	こめ ジャがいも	たまねぎ にんじん はねぎ しょうが	593kcal 27.2g 20.3g	
21(火)	ごはん	がめに キャベツのおかかあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ かつおぶし	こめ さといも オリーブあぶら さんおんとう	にんじん ほししいたけ こんにやく さやいんげん キャベツ	566kcal 24.6g 13.7g	
22(水)	ごはん	かやくどん えびのてんぷら のりふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ あぶらあげ えび のりふりかけ	こめ うどん さんおんとう なたねあぶら	にんじん ほししいたけ はねぎ	658kcal 24.7g 26.6g	
24(金)	ごはん	わかめスープ ぶたにくのかわりあげ	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく ぶたにく みそ	こめ かたくりこ ごまあぶら こめこ なたねあぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ	702kcal 30.0g 26.4g	
27(月)	キムチチャーハン	もずくスープ あげきょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく とりにく とうふ にくぎょうざ	こめ むぎ オリーブあぶら いりごま なたねあぶら	にんじん はくさいキムチ には はねぎ	629kcal 25.5g 24.6g	
28(火)	ミニコッパン	やきそば ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう やきちくわ ぶたにく あおのりこ	ミニコッパン ちゅうかめん オリーブあぶら	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン ごぼう とうもろこし	578kcal 22.2g 17.8g	

月平均栄養価 エネルギー 625kcal たんぱく質 25.5g 脂質 20.1g