



# 2月予定献立表

令和4年2月 池田町学校給食センター

日	曜日	『小さなスプーンおばさん』より				2月は中学3年生によりリクエスト給食月間！リクエストがあったメニューに☆をつけています！！			
1	火	☆ <b>小豆パン</b> ☆ (小麦粉 砂糖 食塩 鶏卵 脱脂粉乳 イースト 小豆 ショートニング マーガリン)	☆ <b>マカロニスープ</b> ☆ 五葱 人参 さやいんげん ウィナー ABCマカロニ コンソメ	<b>かぼちゃ挽肉フライ</b> (かぼちゃ 豚肉 玉葱 豚脂 植物性たんぱく パン粉 でん粉 小麦粉 植物油 水あめ 調味料 砂糖 醤油 ウスターソース 香辛料) サラダ油	<b>ごぼうサラダ</b> (ごぼう マヨネーズ 醤油 砂糖 ごま 和風だし 醸造酢 他 一部に卵、小麦、ごま、大豆を含む)	牛乳			
2	水	☆ <b>ごはん</b> ☆ 米 強化米	<b>もやしと生揚げの味噌汁</b> もやし 生揚げ 味噌 煮干 削り節 昆布	<b>肉じゃが</b> 豚肉 <b>じゃがいも</b> 人参 <b>玉葱</b> 干椎茸 つきこんにゃく さやいんげん 砂糖 醤油 みりん 酒 サラダ油	☆ <b>やみつきキャベツ</b> ☆ キャベツ きゅうり 塩昆布 ごま油	牛乳			
3	木	節分の日にはいわしや大豆を食べるとよいといわれています♪	☆ <b>ビーンスピラフ</b> ☆	☆ <b>いわしのつみれスープ</b> ☆	☆ <b>白菜のポン酢和え</b> ☆	牛乳			
4	金	☆ <b>わかめごはん</b> ☆ 米 強化米 麦 わかめご飯の素	<b>じゃがいもと玉葱の味噌汁</b> <b>じゃがいも</b> <b>玉葱</b> 味噌 煮干 削り節 昆布	<b>千草焼き</b> 鶏卵 ツナ ほうれん草 高野豆腐 砂糖 みりん 醤油 味噌 でん粉	<b>胡麻和え</b> 小松菜 キャベツ もやし ごま 醤油 砂糖	牛乳			
7	月	☆ <b>ごはん</b> ☆ 米 強化米	<b>なめこと麩の味噌汁</b> なめこ 豆麩 長葱 味噌 煮干 削り節 昆布	<b>豆腐のそぼろ煮</b> 焼き豆腐 豚肉 人参 <b>玉葱</b> 枝豆 干椎茸 砂糖 醤油 でん粉 サラダ油 酒	☆ <b>大根サラダ</b> ☆ 大根 きゅうり ハム サラダ油 砂糖 酢 醤油 ごま	牛乳			
8	火	☆ <b>クロワッサン</b> ☆ (小麦粉 砂糖 鶏卵 ショートニング イースト 脱脂粉乳 マーガリン)	☆ <b>キャベツスープ</b> ☆ キャベツ <b>玉葱</b> 鶏肉 醤油 コンソメ サラダ油	<b>じゃがいものミートソース焼き</b> <b>じゃがいも</b> 豚肉 <b>玉葱</b> 人参 トマト缶 味噌 デミグラスソース サラダ油 ケチャップ 砂糖 にんにく 小麦粉 チーズ パセリ バジル	白玉もちはよくかんで食べてね！ ☆ <b>フルーツ白玉ゼリー</b> ☆	牛乳			
9	水	☆ <b>ごはん</b> ☆ 米 強化米	☆ <b>豆腐とさくらげのスープ</b> ☆ 豆腐 さくらげ 人参 鶏ガラ <b>玉葱</b> スープストック 醤油 コンソメ 酒	☆ <b>タッカルビ</b> ☆ 鶏肉 生姜 にんにく 砂糖 酒 醤油 キムチ 人参 キャベツ 長葱 たら <b>玉葱</b> サラダ油 砂糖 コチュジャン でん粉 ごま トッポギ(もち) 味噌 豆板醤	☆ <b>春雨サラダ</b> ☆ 春雨 もやし ハム ほうれん草 醤油 砂糖 サラダ油 ごま油	牛乳			
10	木	☆ <b>きつねうどん</b> ☆ 鶏肉 干椎茸 ちくわ 長葱 油揚げ 醤油 酒 みりん 煮干 削り節 鶏ガラ うどん		☆ <b>ちくわ磯辺天ぷら</b> ☆ (魚肉すり身 でん粉 砂糖 植物油 小麦粉 でん粉 あおさ 他) サラダ油	☆ <b>パンフキンサラダ</b> ☆ (かぼちゃ ドレッシング 砂糖 卵白 乳たんぱく 他 一部に小麦、卵、乳、大豆を含む)	牛乳			
11	金	🇯🇵 <b>建国記念の日</b> 🇯🇵							
14	月	☆ <b>チキンカレー</b> ☆ 米 強化米 麦 <b>じゃがいも</b> <b>玉葱</b> 人参 鶏肉 サラダ油 チーズ ケチャップ ウスターソース 生姜 にんにく 砂糖 カレー粉 スープストック カレールウ		<b>さっぱりコーンのサラダ</b> キャベツ きゅうり コーン 青じそドレッシング	☆ <b>ハピネスデーのチョコレートアイス</b> ☆ (牛乳 生クリーム 砂糖 ぶどう糖 脱脂粉乳 カカオマス ココアバター 他 一部に乳、大豆を含む)	牛乳			
15	火	☆ <b>パンspan(たまごパン)</b> ☆ (小麦粉 砂糖 鶏卵 イースト ショートニング 脱脂粉乳 マーガリン)	☆ <b>コーンスープ</b> ☆ コーン コーンピューレ <b>玉葱</b> サラダ油 クリームコーン缶 コンソメ 牛乳 でん粉 パセリ 生クリーム 砂糖	<b>フィッシュポーション</b> (すけそうたら パン粉 でん粉 米粉 コーンフラワー) サラダ油 ウスターソース	<b>甘夏みかん</b> 甘夏みかん缶 ※種に注意しながら食べてください！	牛乳			
16	水	☆ <b>ごはん</b> ☆ 米 強化米	☆ <b>大根と油揚げの味噌汁</b> ☆ 大根 油揚げ 味噌 煮干 削り節 昆布	<b>ミートボール甘酢あん</b> ミートボール 人参 <b>玉葱</b> たけのこ ピーマン にんにく 酢 砂糖 醤油 サラダ油 でん粉 ウスターソース	<b>もやしとキャベツのサラダ</b> キャベツ ほうれん草 ハム 砂糖 もやし 醤油 ごま油 サラダ油	牛乳			
17	木	☆ <b>味噌ラーメン</b> ☆ ラーメン 豚肉 いか 長葱 もやし メンマ わかめ ラード 鶏ガラ 削り節 人参 <b>玉葱</b> 生姜 にんにく		<b>味噌ラーメンスープ</b> かつおエキス ごま油	☆ <b>地蔵さんのいも団子(小1個・中2個)</b> ☆ いも団子 サラダ油 砂糖 醤油 でん粉	牛乳			
18	金	<b>ソイ丼</b> 米 強化米 麦 <b>大豆</b> <b>ベーコン</b> 豚肉 人参 たら 醤油 みりん 砂糖 カレー粉 カレールウ サラダ油 ひきわり大豆		☆ <b>かきたまスープ</b> ☆ 鶏卵 人参 <b>玉葱</b> <b>トカフス白</b> コンソメ でん粉 パセリ 砂糖	☆ <b>ピリ辛もやし</b> ☆ もやし ごま油 砂糖 醤油 酢 豆板醤	牛乳			
21	月	☆ <b>ごはん</b> ☆ 米 強化米	<b>白菜スープ</b> 白菜 マッシュルーム 醤油 <b>ベーコン</b> コンソメ 鶏ガラ スープストック <b>玉葱</b> 人参	☆ <b>いけだ牛ハンバーグソースかけ</b> ☆ いけだ牛ハンバーグ ケチャップ ウスターソース <b>トカフス赤</b> 砂糖 でん粉 <b>玉葱</b> バター	☆ <b>海藻サラダ</b> ☆ キャベツ きゅうり 海藻ミックス 和風ドレッシング	牛乳			
22	火	<b>イカす☆めし</b> 池田小学校3年生に名前を考えてもらいました♪ 米 <b>もち米</b> 強化米 醤油 酒 みりん いか 生姜 砂糖	<b>玉葱とわかめの味噌汁</b> <b>玉葱</b> わかめ 味噌 煮干 削り節 昆布	☆ <b>ほっけフライ</b> ☆ (ほっけ パン粉 小麦粉 バッター粉) サラダ油 ウスターソース	<b>大豆とひじきの煮物</b> <b>大豆</b> ひじき 高野豆腐 人参 つきこんにゃく さつま揚げ 砂糖 醤油 みりん 酒 サラダ油 ごま	牛乳			
23	水	👑 <b>天皇誕生日</b> 👑							
24	木	☆ <b>ごほうスパゲティ</b> ☆ スパゲティ サラダ油 にんにく ごほう <b>ベーコン</b> 砂糖 酒 醤油 パセリ		☆ <b>バジルポテト</b> ☆ <b>じゃがいも</b> サラダ油 ハーブチキンシーズニング ハーブシーズニングバジル	☆ <b>果物 りんご</b> ☆ りんご	☆ オレンジジュース ☆			
25	金	<b>スタミナ丼</b> こめ 強化米 豚肉 たら もやし 人参 メンマ ごま ごま油 生姜 にんにく 醤油 みりん ウスターソース 砂糖 豆板醤 でん粉		☆ <b>わかめスープ</b> ☆ わかめ <b>ベーコン</b> たけのこ コンソメ スープストック 醤油 鶏ガラ <b>玉葱</b> 人参	☆ <b>フルーツ杏仁ミックス</b> ☆ みかん缶 パイン缶 やわらか杏仁豆腐 ホワイトゼリー	牛乳			
28	月	☆ <b>ごはん</b> ☆ 米 強化米	<b>白菜とさつまあげの味噌汁</b> 白菜 さつま揚げ 人参 味噌 煮干 削り節 昆布	☆ <b>鶏唐揚げ</b> ☆ 鶏肉 醤油 酒 砂糖 鶏卵 生姜 にんにく ごま油 小麦粉 でん粉 サラダ油	<b>大根とこんにゃくの煮物</b> こんにゃく 大根 人参 ごま油 砂糖 醤油 みりん ごま	牛乳			

☆各献立に入っている食材はおおよそ記入してありますが、調味料や加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。塩・胡椒は毎日のように使用しているため、記載を省略しています。

☆原材料欄( )で記載されている食品は既製品になります。

☆鶏ガラ以降に記載されている人参・玉ねぎは出汁に使用しています。1食あたりの平均摂取量

	熱量	たんぱく質	脂質	食塩
小学生	720kcal	24.2g	22.8g	3.1g
中学生	872kcal	28.4g	26.3g	3.8g

【学校給食摂取基準について】

各年齢の成長期の子どもたちに必要な栄養摂取の基準。これをもとに学校給食の献立を考えています。残さず食べられるよう少しずつ努力していきましょう。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
小学低学年	530Kcal	全摂取	全摂取	1.5g未満
小学中学年	650Kcal	エネルギー	エネルギー	2g未満
小学高学年	780Kcal	の	の	
中学生	830Kcal	13~20%	20~30%	2.5g未満

☆今月の池田産食材☆  
今月は9種類の池田町産食材を使います。~池田町産の食材をすすんで食べよう~

太字で記載されている食材は池田町産の食材です。