2月予定献立表

令和7年2月　池田町学校給食センター

2月は中学3年生による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！！

日	曜日					
3	月	1日遅れの節分給食 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♪	☆ ごはん ☆ 米　強化米	✨新メニュー✨ けんちん汁 ごぼう　大根　豆腐　人参 長葱　干椎茸　ごま油 醤油　削り節　みりん　昆布	いわしの梅煮 （いわし　水あめ　でん粉 梅肉　削り節　砂糖　醤油 梅酢　昆布だし　他）	☆ ひじき煮 ☆ ひじき　さやいんげん　高野豆腐　人参 油揚げ　さつま揚げ　つきこんにゃく サラダ油　酒　砂糖　醤油　みりん	黒糖福豆 （大豆　砂糖　もち米　でん粉 小麦粉　黒糖液　植物油脂　他 一部に小麦・大豆を含む）	☆牛乳☆
4	火		☆ チョコチップパン ☆ （小麦粉　砂糖　食塩　鶏卵　イースト 脱脂粉乳　ショートニング マーガリン　チョコチップ）	☆ コンソメスープ ☆ たけのこ　**ベーコン**　干椎茸 コンソメ　醤油　スープストック 鶏ガラ　**玉葱**　人参	☆ウインナーソーセージ(小1本・中2本)☆ **ウインナーソーセージ**	かぼちゃサラダ （かぼちゃ　ドレッシング　砂糖 調味酢　乳たんぱく　他　一部に 小麦・卵・乳・大豆・りんごを含む）		☆牛乳☆
5	水		☆ ごはん ☆ 米　強化米	じゃがいもと長葱の味噌汁 **じゃがいも**　長葱 味噌　削り節　昆布	☆ ピリッと厚揚げ ☆ 豚肉　生揚げ　春雨　干椎茸　人参　白菜 にら　にんにく　豆板醤　醤油　酒　砂糖 中華だし　でん粉　ごま油　サラダ油	☆ おかか和え ☆ もやし　小松菜 花かつお　めんつゆ		☆牛乳☆
6	木		☆ ごぼうスパゲッティ ☆ スパゲティ　サラダ油　にんにく　ごぼう　**ベーコン** 砂糖　酒　醤油　パセリ		☆ ほうれん草のキッシュ ☆ ほうれん草　**ウインナー**　バター コンソメ　鶏卵　牛乳　チーズ　砂糖	☆ オレンジ ☆ オレンジ		☆牛乳☆
7	金		☆ ゆかりごはん ☆ 米　強化米　麦 梅ご飯の素	白菜と油揚げの味噌汁 白菜　油揚げ　味噌 削り節　昆布	☆ 鶏唐揚げ ☆ 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	☆ 切干大根のうまマヨサラダ ☆ 切干大根　きゅうり　人参　コンソメ 砂糖　酢　醤油　ごま　ごま油 エッグケアマヨネーズ（卵不使用）		☆牛乳☆
10	月		☆ ごはん ☆ 米　強化米	☆ ABCマカロニスープ ☆ **玉葱**　人参　さやいんげん **ウインナー**　ABCマカロニ コンソメ	☆ たらピザ焼き ☆ たら　ピーマン　**玉葱** マッシュルーム　ケチャップ ウスターソース　チーズ	☆ ブロッコリーのサラダ ☆ ブロッコリー　人参　ツナ コーン　サラダ油　砂糖　酢 醤油　ごま		☆牛乳☆
11	火	建国記念の日						
12	水		☆ ミックスコーンチャーハン ☆ 米　麦　強化米　バター　豚肉　**玉葱**　人参　酒　砂糖 醤油　みりん　ごま油　枝豆　コーン		☆ かきたまスープ ☆ 鶏卵　人参　**玉葱**　コンソメ でん粉　パセリ　**トカップ白**	☆ 揚げぎょうざ(2個) ☆ （キャベツ　小麦粉　鶏肉　豚肉　玉葱　にら　なたね油 ごま油　食塩　酒　オイスターソース　でん粉　米粉 香辛料　大豆粉　砂糖　他　一部にごまを含む）サラダ油		☆牛乳☆
13	木		かしわうどん 鶏肉　干椎茸　長葱　油揚げ ちくわ　みりん　醤油　酒　削り節　鶏ガラ　うどん		☆ 野菜かき揚げ ☆ （玉葱　人参　ごぼう　春菊　小麦粉 ベーキングパウダー　他　一部に 小麦・大豆を含む）サラダ油	胡麻和え ほうれん草　キャベツ　もやし ごま　砂糖　醤油		☆牛乳☆
14	金		麦ごはん 米　強化米　麦	☆ ブラウンシチュー ☆ 豚肉　**トカップ赤**　**玉葱**　**じゃがいも**　人参 マッシュルーム　バター　ビーフシチューの素 エスパニョールソース　ケチャップ コンソメ　生クリーム　中濃ソース	☆ カラフルかみかみサラダ ☆ ♡バレンタインデザート♡ **大豆**　枝豆　コーン　人参　ハム 砂糖　酢　醤油　味噌　ごま油 エッグケアマヨネーズ（卵不使用）	☆ハッピネスデーリィさんのチョコレートアイスクリーム☆ （牛乳　生クリーム　砂糖　ブドウ糖 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☆
17	月		☆ ごはん ☆ 米　強化米	麸と長葱の味噌汁 麸　長葱　味噌 削り節　昆布	☆ 肉じゃが ☆ 豚肉　**じゃがいも**　人参　**玉葱**　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	☆ やみつきキャベツ ☆ キャベツ　きゅうり 塩昆布　ごま油		☆牛乳☆
18	火		☆ たまごパン ☆ （小麦粉　砂糖　食塩　鶏卵 脱脂粉乳　イースト ショートニング　マーガリン）	☆ コーンスープ ☆ **玉葱**　コーン　コーンペースト コーン缶　サラダ油　コンソメ　牛乳 でん粉　パセリ　生クリーム　砂糖	☆ 十勝池田食品さんのハンバーグ ☆ **ハンバーグ**　ケチャップ ウスターソース　**トカップ赤** 砂糖　でん粉　**玉葱**　バター	☆ 海藻ともやしのサラダ ☆ 海藻ミックス　人参　もやし 塩中華ドレッシング		☆牛乳☆
19	水		☆ ごはん ☆ 米　強化米	☆ 大根と油揚げの味噌汁 ☆ 大根　油揚げ　味噌 削り節　昆布	☆ さんまのうま か煮 ☆ （さんま　醤油　砂糖　みりん 生姜　増粘剤）	☆ ツナマヨサラダ ☆ もやし　人参　ほうれん草　ツナ レモン汁　オリーブ油 エッグケアマヨネーズ（卵不使用）		☆牛乳☆
20	木		☆ 味噌ラーメン ☆ ラーメン　豚肉　いか　長葱　もやし　メンマ　わかめ 味噌ラーメンスープ　ラード　鶏ガラ 削り節　**玉葱**　人参　生姜　にんにく　かつおエキス　ごま油		☆ ビーンズポテト ☆ **じゃがいも**　**大豆**　でん粉 サラダ油　青のり	バナナ バナナ		☆牛乳☆
21	金		☆ ごはん ☆ 米　強化米	小松菜と豆腐の味噌汁 小松菜　豆腐 味噌　削り節　昆布	☆ タッカルビ ☆ 鶏肉　生姜　にんにく　砂糖　酒　醤油　キムチ　人参 キャベツ　長葱　にら　**玉葱**　サラダ油　コチュジャン 豆板醤　でん粉　ごま　トッポギ（もち）	ピリ辛もやし もやし　砂糖　酢　醤油 ごま油　豆板醤		☆牛乳☆
24	月	天皇誕生日　振替休日						
25	火	池田小学校3年生の皆さんに名前を考えてもらいました♪	豆豆お赤飯 米　**もち米**　強化米 甘納豆　ごま　食紅	☆ キャベツとわかめの味噌汁 ☆ キャベツ　わかめ　長葱 味噌　削り節　昆布	☆ 白身魚フライ ☆ （ほき　パン粉　小麦粉　でん粉　食塩 他　一部に小麦・大豆を含む） サラダ油　ウスターソース	☆ 大根サラダ ☆ 大根　きゅうり　ハム　サラダ油 砂糖　酢　醤油　ごま		☆牛乳☆
26	水		☆ ポークカレー ☆ 米　麦　強化米　**じゃがいも**　**玉葱**　人参　豚肉　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（一部に乳・小麦・豚肉・大豆・りんご・鶏肉・バナナを含む）			☆ フルーツゼリー和え ☆ みかん缶　パイン缶 カットゼリー（はちみつレモン）		☆牛乳☆
27	木		☆ クリームスパゲティ ☆ スパゲティ　サラダ油　バター　**ベーコン**　コーン　小松菜　**玉葱** 白菜　小麦粉　生クリーム　牛乳　チーズ　**トカップ白**　コンソメ	✨新メニュー✨ さつまいものスペイン風オムレツ （鶏卵　さつまいも　玉葱　人参　鶏肉 砂糖　でん粉　植物油　ほうれん草　酢 食塩　他　一部に卵・鶏肉を含む）		✨新メニュー✨ ミックス野菜サラダ キャベツ　きゅうり　パプリカ　**玉葱** オニオンドレッシング（一部に小麦・乳・ ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんごを含む）		☆アップル&キャロットジュース☆
28	金		☆ ごはん ☆ 米　強化米	☆ 青梗菜と玉葱の味噌汁 ☆ 青梗菜　**玉葱**　豆腐 味噌　削り節　昆布	☆ 豚肉のかりん揚げ ☆ 豚肉　生姜　醤油　酒 でん粉　サラダ油　砂糖	白菜ポン酢和え 白菜　人参　ポン酢 オリーブ油　唐辛子		☆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	717kcal	24.5g	24.3g	2.9g
中学生	873kcal	29.0g	28.8g	3.5g

【学校給食摂取基準について】

いただきます　感謝の気持ちをわすれずに

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
小学生	低学年	530Kcal	全摂取エネルギーの13～20%	全摂取エネルギーの20～30%	1.5g未満
	中学年	650Kcal			2g未満
	高学年	780Kcal			
中学生		830Kcal			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～

ハンバーグ

アイス

ベーコン

玉葱

じゃがいも

トカップ赤白

ウインナー

大豆

もち米

太字で記載されている食材は池田町産の食材です。