



献立予定表



御所浦学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤		黄		緑		栄養量 エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					体を作る		エネルギー源になる		体の調子を整える			
					蛋白質	無機質	炭水化物	脂肪	カロチン	ビタミン		
1	木	人参パン	オムレツ オーロラサラダ クリームスパゲティ	鶏肉 卵	スキムミルク 牛乳	パン スパゲティ類	ノンエッグマヨ マーガリン	ほうれん草 人参 パセリ	白菜 玉ねぎ 枝豆 きゃべつ きゅうり	873 30.6	2月3日(土)は「節分」 2024年の恵方は「東北東」 	
2	金	セルフ 恵方巻	節分豆 焼きのり キムタク納豆 いわしの生姜煮 豚汁	豚肉 豆腐 みそ 大豆	のり いわし 牛乳	米 麦 里芋 砂糖	ほうれん草 人参 ニラ ねぎ	大根 白菜 生姜 ごぼう もやし 白菜キムチ たくあん	815 34	昔の中国では鬼、いわゆる病気や厄を追儼(ついな)と呼んでおり、厄を祓う儀式が行われていました。昔の人は飢饉や災害、大病などの厄は鬼の仕業によるものと考えていたのです。やがて中国から日本に伝わり、奈良時代に大流行した疫病を祓う目的で宮中で追儼が行われたのが節分の始まりと言われていす。		
5	月	授業参観の振替休業日										
6	火	セルフ ドッグ	ウインナー フレンチサラダ クイッティオスープ	ウインナー 鶏肉 天ぷら	牛乳	パン 米粉類 砂糖	油 ごま油	人参 ほうれん草 ねぎ	きゃべつ コーン きゅうり 玉ねぎ 白菜 しいたけ きくらげ	662 24.4		
7	水	ご飯	ふりかけ レンコン入りつくね 酢のもの 筑前煮	鶏肉 厚揚げ ちくわ	わかめ いりこ のり 牛乳	米 里芋 砂糖	油	人参 いんげん	きゃべつ きゅうり れんこん ごぼう たけのこ しいたけ	791 27.7		
8	木	食パン	いちごジャム 鶏肉と芝エビのチリソース炒め みそ煮込みうどん	鶏肉 芝エビ ちくわ 油揚げ みそ	牛乳	パン うどん類 砂糖 ジャム 片栗粉	油	人参 ねぎ ピーマン パプリカ いんげん	生姜 にんにく 枝豆 玉ねぎ エリンギ たけのこ ごぼう しいたけ	782 34.7		
9	金	こぎつね ご飯	根菜肉ずめ信田 ピーナッツ和え けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳	米 麦 砂糖 里芋	ピーナッツ 油	いんげん 人参 ねぎ	もやし きゃべつ 大根 ごぼう しいたけ れんこん 生姜	855 33.2	世界を知ろう! アメリカ	
12	月	振替休日										
13	火	UFOパン	シーザーサラダ ポークビーンズ	卵 豚肉 大豆	チーズ スキムミルク 牛乳	パン じゃが芋 砂糖	マーガリン ドレッシング オリーブオイル	人参 トマト パセリ	きゃべつ きゅうり コーン にんにく 生姜 枝豆 玉ねぎ	899 31.6	「ポークビーンズ」は、アメリカの伝統料理のひとつです。歴史をひも解くと、1860年代の南北戦争当時のアメリカ陸軍の食料として缶詰で支給されたのが始まりと、あります。アメリカの代表的な家庭料理です。豚肉と豆をトマトなどで煮込んだ料理は、タンパク質たっぷり!日本では大豆を使いますが、本場アメリカでは白インゲン豆を使うことが多いそうです。	
14	水	ポーク カレー	チョコプリン 海藻サラダ 福神漬	豚肉 ツナ	海藻 スキムミルク 牛乳	米 麦 じゃが芋 チョコプリン	油	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ 枝豆 りんご きゃべつ きゅうり 福神漬	880 24.5	世界を知ろう! 【アメリカ】 【バレンタインデー】	
15	木	コッペ パン	ホキフライ 一食ノンエッグマヨ コールスローサラダ スパゲティナポリタン	ホキ 豚肉 ベーコン	スキムミルク 牛乳	パン パン粉 砂糖 スパゲティ類	油 オリーブオイル ノンエッグマヨ	人参 ピーマン トマト	きゃべつ コーン きゅうり にんにく 玉ねぎ しめじ 枝豆 レモン果汁	839 31.6		
16	金	ご飯	肥後ギョーザ 昆布和え 高野豆腐入り親子煮	豚肉 鶏肉 高野豆腐 卵	昆布 牛乳	米 小麦粉 じゃが芋 砂糖	油	人参 いんげん ねぎ	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ	775 28.9	天草のお魚を食べよう! 「スズキ」 	
19	月	ご飯	スズキのみそマヨネーズ焼き 変わりきんぴら	スズキ みそ 鶏肉 大豆 天ぷら	ひじき 牛乳	米 砂糖	ノンエッグマヨ ごま油	パセリ 人参 いんげん	玉ねぎ ごぼう れんこん	761 29.5		
20	火	パン	チーズ大福 ミートボールの甘酢煮 タイビーエン	鶏肉 豚肉 イカ かまぼこ うずらの卵	チーズ 牛乳	パン 緑豆春雨 じゃが芋 砂糖	油	人参 ピーマン きぬさや	玉ねぎ 枝豆 白菜 きくらげ	859 33.5	20日(火)は 熊本の郷土料理 「タイビーエン」	
21	水	ご飯	サバのカレーしょうゆ焼き ごま和え みそおでん風煮	サバ みそ 豚肉 厚揚げ 天ぷら ちくわ うずらの卵	昆布 牛乳	米 里芋 砂糖	ごま	人参 いんげん	きゃべつ きゅうり きゅうり 大根	937 33.5	今や熊本の地にしっかりと根付いている郷土料理だが、そのルーツは中国の福建省で、家族や親戚が集まる祝いの席で食べられたスープ料理だった。その後、明治時代に熊本に渡って来た華僑(かきょう)が、故郷の料理をアレンジして作ったのがタイビーエンの始まりと言われています。	
22	木	かぼちゃ パン	ミルメーク マカロニサラダ ビーフシチュー	ハム 牛肉	スキムミルク 牛乳	パン ミルメーク マカロニ じゃが芋	ノンエッグマヨ マーガリン	人参 トマト ブロッコリー	きゃべつ きゅうり コーン にんにく 生姜 しめじ マッシュルーム	804 26.2		
23	金	天皇誕生日										
26	月	中華丼	コーンシュマイ たくあん和え	豚肉 芝エビ イカ かまぼこ うずらの卵	牛乳	米 麦 小麦粉 片栗粉	ごま油	人参 きぬさや	きゃべつ きゅうり たくあん 生姜 白菜 にんにく たけのこ きくらげ しいたけ コーン	777 29.3		
27	火	ミルク パン	春巻き ナムル 担々麺	豚みんち みそ	牛乳	パン 小麦粉 中華麺 砂糖	油 ごま油 ごま	人参 ほうれん草 チンゲン菜 ニラ	きゃべつ きゅうり にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ きくらげ	886 30.7	28日(火)は 新潟県の「郷土料理」と 「ソウルフード」	
28	水	ご飯	タレカツ ゆかり和え のっぺい汁	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	米 パン粉 砂糖 里芋 片栗粉	油	人参 ねぎ 赤しそ	きゃべつ きゅうり 大根 しいたけ	722 26.3	新潟県民のソウルフード「タレカツ」。港町として早くから西洋文化が入ってきた新潟市で、昭和初期頃から庶民の間で広まったと言われています。カツにはしょうゆベースの甘辛いタレがじゅわっと染み込んでいます。	
29	木	ソフト フランスパン	ムース ごぼうサラダ シチュー	ツナ 鶏肉	ムース スキムミルク 牛乳	パン 砂糖 じゃが芋	ごま ノンエッグマヨ マーガリン	人参 ブロッコリー ほうれん草	ごぼう きゃべつ きゅうり 玉ねぎ カリフラワー 枝豆 しめじ	909 31.5		

※献立は、物資の都合により変更することがあります。