



令和4年度 須賀川市立第三小学校 給食予定献立表<<2月>>



日	曜日	献立名	献立			調味料・その他	栄養価
			赤 主に体の組織の もとになる	黄 主に熱や力の もとになる	緑 主に体の調子を整える		
1	水	麦ごはん・ ^{ジャージャー} 家常豆腐 切干大根のごまあえ	牛乳・豚肉・とうふ みそ	麦ごはん・油・さとう 片栗粉・ごま油・ごま	しょうが・にんにく・にんじん たまねぎ・干しいたけ・たけのこ 枝豆・切干大根・キャベツ ほうれん草	酒・しょうゆ・塩 豆板醤・みりん	エネルギーたんぱく質 646 Kcal 25.4 g 脂肪塩分 21.4 g 2.2 g
2	木	背割れコッペパン・スラッピーショー ポテトスープ・ヨーグルト	牛乳・豚肉・ひきわり大豆 大豆たんぱく・とり肉 ヨーグルト	背割れコッペパン・油 さとう・じゃがいも	たまねぎ・ピーマン マッシュルーム・小松菜・白菜 しめじ・にんじん	ケチャップ・からし 中濃ソース・チャツネ コンソメ・塩・しょうゆ こしょう	エネルギーたんぱく質 660 Kcal 30.2 g 脂肪塩分 22.0 g 3.1 g
3	金	<節分献立> 麦ごはん・いわしのかば焼き おひたし・かみなり汁・黒糖福豆	牛乳・いわし・かまぼこ かつお節・とり肉・とうふ 大豆	麦ごはん・さとう 油・黒糖	小松菜・もやし・にんじん 大根・ごぼう・ねぎ・干しいたけ	しょうゆ・みりん かつお節厚削り・塩	エネルギーたんぱく質 667 Kcal 30.9 g 脂肪塩分 21.6 g 1.9 g
6	月	麦ごはん・みそ煮込みおでん かみかみごぼうサラダ ひじきのつくだ煮	牛乳・ちくわ・さつま揚げ 魚のすりみ・とり肉・昆布 みそ・まぐろツナ ひじきのつくだ煮	麦ごはん・じゃがいも さとう・ごま・マヨネーズ	にんじん・だいこん・干しいたけ さやいんげん・ごぼう・きゅうり	酒・しょうゆ・みりん かつお節厚削り・こしょう	エネルギーたんぱく質 644 Kcal 22.0 g 脂肪塩分 19.8 g 2.3 g
7	火	コッペパン・肉団子 米粉めんのスバサラダ 白菜スープ・大豆チョコ	牛乳・肉団子・ハム とり肉・大豆	コッペパン・米粉めん マヨネーズ・さとう チョコ	キャベツ・コーン・きゅうり にんじん・白菜・ほうれん草 干しいたけ・ねぎ	酢・こしょう・塩 コンソメ・しょうゆ	エネルギーたんぱく質 663 Kcal 28.5 g 脂肪塩分 25.5 g 3.1 g
8	水	麦ごはん・白身魚の甘辛あえ 三色おひたし・大根と豆腐のみそ汁	牛乳・白身魚・かつお節 とうふ・油揚げ・みそ	麦ごはん・片栗粉 油・さとう・ごま	ねぎ・にんにく・小松菜 にんじん・もやし・しめじ・大根	しょうゆ・みりん・酒 かつお節厚削り・煮干粉	エネルギーたんぱく質 627 Kcal 25.3 g 脂肪塩分 20.1 g 2.1 g
9	木	食パン・ポテトサラダ 大豆入り野菜スープ・スライスチーズ	牛乳・ハム・スライスチーズ とり肉・大豆	食パン・じゃがいも マカロニ・マヨネーズ 油	たまねぎ・にんじん・きゅうり コーン・白菜・小松菜・トマト しめじ・にんにく	塩・こしょう・酢 トマトソース・コンソメ しょうゆ	エネルギーたんぱく質 645 Kcal 25.9 g 脂肪塩分 24.7 g 3.1 g
10	金	麦ごはん・豚キムチ・ワンタンスープ 韓国のり	牛乳・豚肉・とり肉 韓国のり	麦ごはん・ごま油・さとう 片栗粉・ごま・ワンタン 油	にんにく・しょうが・白菜・にら ねぎ・たまねぎ・にんじん もやし・ほうれん草・白菜キムチ	酒・しょうゆ とりガラスープ こしょう	エネルギーたんぱく質 636 Kcal 26.5 g 脂肪塩分 18.6 g 2.0 g
13	月	麦ごはん・すき焼き煮 ひじきのサラダ・のりたまふりかけ	牛乳・豚肉・焼き豆腐 ひじき・まぐろツナ のりたまふりかけ	麦ごはん・油・麩 さとう・マヨネーズ ごま	にんじん・ねぎ・白菜・小松菜 えのき・干しいたけ・ほうれん草 キャベツ	しょうゆ・みりん かつお節厚削り	エネルギーたんぱく質 611 Kcal 27.0 g 脂肪塩分 18.5 g 2.0 g
14	火	減量バターロール 米粉ワンタンのラザニア 大根と水菜のスープ コーヒーマイルメーク	牛乳・豚肉・チーズ ベーコン	減量バターロール 米粉ワンタン バター・じゃがいも さとう コーヒーマイルメーク	にんにく・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・トマト・大根 きくらげ・コーン・水菜 しょうが	ケチャップ・トマトソース コンソメ・中濃ソース 塩・こしょう・しょうゆ	エネルギーたんぱく質 609 Kcal 23.7 g 脂肪塩分 22.2 g 2.8 g
15	水	五目ごはん・ちくさあえ 豚汁	牛乳・油揚げ・とり肉 凍み豆腐・まぐろツナ 豚肉・とうふ・みそ	ごはん・さとう・ごま油 じゃがいも・油	にんじん・干しいたけ・枝豆 ごぼう・キャベツ・ほうれん草 もやし・大根・ねぎ	酒・みりん・しょうゆ・酢 かつお節厚削り・煮干粉	エネルギーたんぱく質 638 Kcal 25.5 g 脂肪塩分 20.1 g 2.4 g
16	木	<6年1組リクエスト献立> ココア揚げパン・春雨サラダ ABC(マカロニ)スープ・小魚アーモンド	牛乳・とり肉 とりささみ水煮・ハム かたくちいわし	ココア揚げパン マカロニ・春雨・ごま油 さとう・ごま・アーモンド	にんじん・白菜・たまねぎ コーン・ほうれん草・きゅうり もやし	コンソメ・しょうゆ・塩 こしょう・酢	エネルギーたんぱく質 630 Kcal 27.6 g 脂肪塩分 22.8 g 3.4 g
17	金	<食育の日献立> 麦ごはん・さばのみそ煮 肉入り野菜いため 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳・さばのみそ煮 豚肉・豆腐・わかめ・みそ	麦ごはん・油	キャベツ・にんじん・干しいたけ もやし・にら・たまねぎ・ねぎ	とりガラスープ・塩 こしょう・しょうゆ かつお節厚削り・煮干粉	エネルギーたんぱく質 616 Kcal 27.4 g 脂肪塩分 17.8 g 3.0 g
20	月	中華丼(ごはん・中華丼の具) ポークシュウマイ・小松菜のナムル	牛乳・えび・いか・豚肉 シュウマイ・かまぼこ	ごはん・油・さとう 片栗粉・ごま油	白菜・にんじん・たまねぎ チンゲン菜・たけのこ・しょうが 干しいたけ・にんにく・小松菜 もやし	とりガラスープ しょうゆ・塩 酢	エネルギーたんぱく質 631 Kcal 25.1 g 脂肪塩分 19.1 g 2.4 g
21	火	<6年2組リクエスト献立> 中華めん・みそラーメンの汁 ぎょうざ・コーンサラダ・バニラアイス	牛乳・豚肉・ぎょうざ	中華めん・油・ごま油 さとう・バニラアイス	にら・にんじん・たまねぎ・白菜 もやし・コーン・きゅうり キャベツ・にんにく	みそラーメンスープ 酢・しょうゆ・こしょう	エネルギーたんぱく質 699 Kcal 26.0 g 脂肪塩分 22.8 g 2.3 g
22	水	<地産地消献立> 麦ごはん・とり肉のりんごソース焼き うの花いり・冬野菜のみそ汁	牛乳・とり肉・さつま揚げ おから・豆腐・みそ	麦ごはん・さとう・油	りんご・しょうが・にんにく にんじん・ねぎ・白菜・大根 なめこ	しょうゆ・酒・みりん かつお節厚削り・煮干粉	エネルギーたんぱく質 640 Kcal 30.7 g 脂肪塩分 18.8 g 2.4 g
24	金	麦ごはん・ひき肉カレー ヨーグルトあえ	牛乳・豚肉・ヨーグルト	麦ごはん・油・じゃがいも	しょうが・にんにく・にんじん たまねぎ・グリーンピース りんご・マンゴー・みかん・黄桃 パイン・バナナ	カレールウ・チャツネ ケチャップ・中濃ソース	エネルギーたんぱく質 695 Kcal 20.9 g 脂肪塩分 20.7 g 2/2 g
27	月	麦ごはん・スタミナ納豆 中華風やさしいため 小松菜と大根のみそ汁	牛乳・納豆・とり肉 豚肉・油揚げ・みそ	麦ごはん・油・さとう ごま油	葉ねぎ・しょうが・にんにく にら・もやし・キャベツ・大根 にんじん・しめじ・小松菜・ねぎ	酒・しょうゆ・塩 こしょう・とりガラスープ かつお節厚削り・煮干粉	エネルギーたんぱく質 607 Kcal 25.5 g 脂肪塩分 19.2 g 3.0 g
28	火	減量バターロール トマトとツナのスパゲティ とうもろこしスープ ブルーベリージャムマーガリン	牛乳・まぐろツナ とり肉	減量バターロール・油 スパゲティ さとう・マーガリン ブルーベリージャム	にんにく・たまねぎ・にんじん トマト・パセリ・白菜・コーン ほうれん草・ねぎ しょうが・しいたけ	コンソメ・こしょう・塩 トマトソース・ケチャップ しょうゆ	エネルギーたんぱく質 617 Kcal 21.5 g 脂肪塩分 22.9 g 3.0 g

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆給食停止・開始について

・連絡を受けた2日後より停止・開始が可能となります。

・転出や転入の場合、給食回数を日割り計算し精算いたします。

・欠席またはその他の理由により給食を停止する場合、給食実施日数連続10日以上の場合返金いたします。ただし、連絡を受けた2日後から連続10日以上の場合となります。