

学校給食予定献立表(西部・中央部)



公式Instagram[@TOMAKOMAI.KYUSHOKU]
～献立や調理の様子などの情報を配信～
フォロー&いいね♡よろしくお願ひします!!



吉小牧 未来プロジェクト
★活動についてはHPをご確認ください★

月	火	水	木	金
献立名	献立名	献立名	献立名	献立名
材料名	材料名	材料名	材料名	材料名
2 ごはん 栄養価 エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん 低 542kcal 21.3g 15.8g 1.4g 中 611kcal 24.3g 17.7g 1.7g 高 682kcal 27.6g 19.7g 2.1g 中学 770kcal 29.8g 20.7g 2.9g 水煮大豆・冷凍豆腐(大豆)・きざみ油揚げ(大豆)・つきこんやく・大根・人参・ごぼう・長葱・あろし生巻・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆)・こんぶだし・鰹だしパック キンパ用ブルコギ ツナマヨコーン 手巻きのり(4枚) セルフ恵方巻を作りましょう。 詳しい作り方は下を見よう!	3 うどん 栄養価 エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん 低 533kcal 20.8g 16.9g 2.7g 中 599kcal 23.5g 18.3g 3.2g 高 624kcal 25.9g 19.4g 3.6g 中学 707kcal 26.6g 21.7g 3.6g 豚肉・人参・長葱・きざみ油揚げ(大豆)・焼竹輪(魚肉)・でんぷん・植物油・砂糖・食塩・寒天・粉あめ・大豆・干椎茸・そばつゆ(大豆・小麦・さば)・醤油(大豆・小麦)・みりん・こんぶだし・鰹だしパック 肉うどん さつまいももち 豆乳プリン	4 ごはん 栄養価 エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん 低 552kcal 21.8g 15.0g 2.4g 中 612kcal 24.5g 16.0g 2.9g 高 731kcal 29.9g 19.7g 3.5g 中学 817kcal 32.2g 20.4g 3.9g なしりこんやく(こんぶやく・こんにやく・粉・海藻粉)・大根・人参・鶏肉・鶏つみれ(スクロウダラ・玉葱・鶏肉)・でんぷん・人参・大豆・ごぼう・生巻・ラード・チキンオイル・食塩・砂糖・豚肉・味噌(大豆・米・塩)・合わせだし(さば)・醤油(大豆・みりん)・砂糖・白炒りごま・料理酒・ミニがんも(大豆・上新粉)・植物油・人参・ごま・食塩・砂糖 ごまみそおでん えびにらまんじゅう (4年生以下 1個) (5年生以上 2個)	5 コッパン 栄養価 エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん 低 516kcal 23.9g 20.0g 2.4g 中 578kcal 26.9g 21.5g 2.9g 高 679kcal 30.3g 23.7g 3.5g 中学 756kcal 34.0g 26.3g 3.8g スティックベーコン(豚肉)・食塩・砂糖・香辛料・冷凍ミックスピーズ(黄大豆・青大豆・手こ豆・金時豆)・じゃが芋・キャベツ・玉葱・人参・しめじ・ダイズ・トマト(にんにく)・パセリ・ブロッコリー(鶏肉)・豚肉・小麦・大豆・コンソメ(鶏肉)・白ワイン・野菜だし(人参・大豆)・砂糖・鶏肉・たまねぎ粉末・キャベツ粉末・でんぷん・食塩・こしょう ミネストローネ ハニーマスタードチキン コーンと ブロccoliのソテー ミルメーク(ココア味) 牛乳に混ぜて飲みましょう	6 ごはん 栄養価 エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん 低 526kcal 21.4g 13.9g 1.7g 中 592kcal 24.3g 15.2g 2.2g 高 666kcal 27.9g 16.4g 2.8g 中学 753kcal 30.4g 17.5g 2.9g ワンタンスープ マーボー豆腐丼 ごはんにかけて食べましょう 中華風枝豆サラダ
9 ごはん 栄養価 エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん 低 608kcal 20.4g 20.7g 2.3g 中 656kcal 21.7g 21.3g 2.6g 高 706kcal 23.3g 21.6g 2.8g 中学 783kcal 24.7g 21.9g 2.9g わかめ・じゃが芋・冷凍豆腐(大豆)・長葱・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・こんぶだし・鰹だしパック とりからあげ(2個) キャベツとコーンの たまねぎドレッシング和え すこやかふりかけ(おかか)	10 うどん 栄養価 エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん 低 496kcal 18.7g 14.6g 2.5g 中 579kcal 21.6g 16.4g 3.4g 高 621kcal 23.4g 17.9g 3.9g 中学 645kcal 24.1g 18.0g 3.9g 豚肉・玉葱・人参・ごぼう・干椎茸・カレーフレーク(小麦)・醤油(大豆)・砂糖・でんぷん・鰹だしパック・そばつゆ(大豆)・小麦・さば)・カレー粉・生油・食塩・豚脂・トマトペースト・チキンパウダー・玉ねぎ・りんごペースト・チキンエキス・にんにく・酵母エキス・ココアパウダー・豚肉・大豆 カレーうどん みかんゼリーの フルーツ和え	12 黒糖パン 栄養価 エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん 低 516kcal 21.5g 19.2g 2.4g 中 597kcal 24.5g 21.4g 3.1g 高 721kcal 28.8g 24.3g 3.5g 中学 846kcal 33.6g 28.8g 4.4g 玉葱・人参・じゃが芋・ホールコーン・あさり水煮・白ワイン・牛乳・生クリーム(乳)・ペシメルソ(小麦)・乳・大豆・スキムミルク(乳)・シュレッドチーズ(ナチュラルチーズ)・生油・食塩・チキンソム(鶏肉)・大豆・小麦・菜種油・食塩・こしょう クラムチャウダー 肉団子チキチャップ味 1個 2個 ブロccoliの イタリアンサラダ	13 ごはん 栄養価 エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん 低 577kcal 20.1g 18.9g 2.1g 中 629kcal 21.7g 19.7g 2.3g 高 682kcal 23.4g 20.9g 2.5g 中学 758kcal 25.1g 21.2g 2.7g 白菜・人参・きざみ油揚げ(大豆)・味噌(大豆)・減塩味噌(大豆)・こんぶだし・鰹だしパック 鶏肉・豆腐・豚脂・玉葱・パセリ・にんにく・豚肉・しょうゆ・でんぷん・砂糖・食塩・香辛料・大豆・小麦・クヒオカ 豆腐ひじきハンバーグ きんぴらごぼう マイティソース	
16 ごはん 栄養価 エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん 低 563kcal 20.7g 14.0g 1.6g 中 623kcal 22.9g 14.5g 1.8g 高 684kcal 24.9g 14.8g 2.1g 中学 764kcal 26.6g 15.2g 2.2g 白玉もち(もち米粉)・加工デンプン・鶏肉・つと・たらすり身・じゃがいも(でんぷん)・砂糖・塩・人参・長葱・そばつゆ(大豆)・小麦・さば)・減塩醤油(大豆)・小麦)・合わせだし(さば)・和風だし キャベツ入り平つくね 切り干し大根の炒め煮	17 スパゲティ 栄養価 エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん 低 578kcal 18.8g 16.7g 2.3g 中 665kcal 23.7g 21.4g 1.9g 高 740kcal 25.2g 23.1g 2.3g 中学 837kcal 25.8g 22.4g 3.7g 人参・玉葱・しめじ・ショルダーベーコン(豚肉)・食塩・砂糖・香辛料・生クリーム(乳)・有塩バター(乳)・スキムミルク(乳)・コンソメ(鶏肉)・豚肉)・ペシメルソ(小麦)・乳・大豆)・ルウボタージュ(小麦)・乳・大豆)・パセリ・こしょう・トマトソース(トマト)・シュレッドチーズ(ナチュラルチーズ)・生油・食塩 トマトの クリームスパゲティ ハッシュポテト	18 ごはん 栄養価 エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん 低 578kcal 18.8g 16.7g 2.3g 中 665kcal 23.7g 21.4g 1.9g 高 740kcal 25.2g 23.1g 2.3g 中学 837kcal 25.8g 22.4g 3.7g 鶏肉・玉葱・人参・じゃが芋・生クリーム(乳)・パナートカレー(小麦)・豚肉・乳・大豆)・バナナ)・中濃ソース(りんご)・スキムミルク(乳)・アップルソース(りんご)・カレーフレーク(小麦)・ソテーオニオン(大豆)・にんにく・菜種油 チキンカレー バランスアップサラダ	19 バーガーパン 栄養価 エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん 低 487kcal 18.5g 18.6g 2.4g 中 544kcal 20.7g 20.0g 3.1g 高 638kcal 24.3g 22.1g 3.7g 中学 692kcal 26.2g 23.1g 3.8g ミートボール(鶏肉)・たまねぎ・でんぷん・豚肉・水あめ・大豆油・チキンオイル・食塩・香辛料・大豆)・人参・玉葱・干椎茸・春雨(緑豆)・塩ラーメンベース(豚肉)・鶏肉・りんご)・小麦)・大豆)・醤油(大豆)・中華味噌(豚肉)・大豆)・牛肉・ゼラチン)・食塩 ミートボールスープ ポテトコロッケ パンにコロッケとソースを はさんで食べましょう 野菜炒め(キャベツ・チキンハム) 減塩小袋ソース	20 ごはん 栄養価 エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん 低 584kcal 20.9g 18.0g 1.6g 中 647kcal 22.9g 19.5g 1.9g 高 705kcal 24.8g 20.7g 2.0g 中学 811kcal 27.9g 22.7g 2.4g 細切揚げ(豆腐)・加工でんぷん・植物油(大豆)・つきこんやく・じゃが芋・ごぼう・大根・人参・長葱・味噌(大豆)・和風だし・減塩味噌(大豆)・こんぶだし・鰹だしパック 節分飾り身・キャベツ・たご・じゃがいも(でんぷん)・砂糖・食塩・発酵調味料・紅生巻・アオサ粉・パン粉・小麦粉・大豆)・とうもろこし濃粉・菜種油・食塩・菜種油 ためき汁 カミカミタコメンチ ごまだれバンバンジー
24 ラーメン 栄養価 エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん 低 606kcal 22.5g 16.6g 2.8g 中 684kcal 25.9g 17.6g 3.1g 高 702kcal 27.4g 18.4g 3.5g 中学 764kcal 28.8g 20.5g 3.7g 豚肉・玉葱・もやし・長葱・人参・味噌ラーメンベース(鶏肉)・豚肉・ゼラチン)・大豆)・小麦)・ごま)・清湯スープ(豚肉)・鶏肉)・中華味噌(豚肉)・大豆)・中濃ソース(ゼラチン)・こしょう・菜種油・にんにく・あろし生巻 みそラーメン はるまき アセロラゼリー	25 ごはん 栄養価 エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん 低 551kcal 22.1g 14.7g 1.9g 中 606kcal 24.0g 15.5g 2.0g 高 662kcal 26.3g 16.3g 2.3g 中学 744kcal 28.0g 16.6g 2.5g 大根・人参・きざみ油揚げ(大豆)・長葱・減塩味噌(大豆)・こんぶだし・鰹だしパック・味噌(大豆)・いわし・砂糖・水あめ・しょうゆ・梅酢・発酵調味料・でんぷん・梅肉ペースト・かつお節・昆布だし・小麦)・大豆 大根のみそ汁 いわしの煮つけ梅風味 骨まで食べられます。 じゃがいものそぼろ煮	26 コッパン 栄養価 エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん 低 536kcal 22.9g 19.0g 2.1g 中 623kcal 26.7g 21.8g 2.8g 高 756kcal 32.1g 25.6g 3.2g 中学 823kcal 34.8g 27.3g 3.5g 玉葱・ショルダーベーコン(豚肉)・塩・砂糖・香辛料)・クリームコング(ホールコーン)・ルウボタージュ(小麦)・乳・大豆)・豚肉)・コン(クリーム(乳)・小麦)・乳・牛肉)・大豆)・コン(鶏肉)・豚肉)・有塩バター(乳)・牛乳・生クリーム(乳)・パセリ・こしょう つぶつぶ コーンスープ ポークチャップ いちごミックスジャム	27 ごはん 栄養価 エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん 低 592kcal 20.2g 18.3g 1.7g 中 647kcal 22.5g 19.1g 2.1g 高 706kcal 24.9g 20.3g 2.4g 中学 778kcal 26.1g 20.5g 2.4g 豚肉・さつまいも(魚肉)・でんぷん・砂糖・食塩・菜種油)・冷凍焼き豆腐(豆腐)・加工でんぷん)・大豆)・はくさい(小麦)・白(白菜)・大根・長ねぎ・砂糖・りんご)・小麦)・牛肉)・大豆)・コン(鶏肉)・豚肉)・豚肉)・長葱)・人参)・ゼラチン)・にんにく)・しょうゆ)・大豆)・牛肉)・ゼラチン)・みりん)・にんにく)・食塩)・ごま油(ごま)・料理酒)・味噌(大豆) キムチ鍋 揚げぎょうざ(2個) ぶるりんゼリー(グレープ味) 吸い込みます、よく噛んで食べましょう キムチ鍋の盛り付け目安 低学年:小玉2杯 中学年:小玉2杯と半分 高学年:中学生:小玉3杯	

今年のおほうは南南東だよ!

2/2(月)は節分献立です。
セルフ恵方巻と鬼よけ汁を
提供します。セルフ恵方巻
は好きなおかずをのりとご
はんで巻いて食べましょう!

セルフ恵方巻を作ろう!

- ①のりの上に
ご飯をうすく広げる。
- ②好きな具材を
選んでのせる。
- ③半分に折りたたむ。
- ④完成!よくかんで
食べましょう。

その年のもっとも縁起の良い方向(恵方)に向かって
願い事をしながら黙って食べると願いが叶うかも!

なぜ、節分に豆をまくの? 季節の変わり目は
体調を崩しやすくなる
人もおちおちと昔の人はこれを「鬼(邪気)」のしわざと
考えていました。そこで、病や災いをもたらす鬼を払う力がある
とされる豆をまき、無病息災を祈るようになったという説があり
ます。節分献立の「鬼よけ汁」は、そんな豆(大豆)を使った具沢
山の汁物です。大豆は、体を作るもととなるたんぱく質などの栄
養が豊富な食材です。鬼よけ汁を食べて、免疫力を高めましょう。

どうにゅういんようしゃ
~豆乳飲用者のみなさんとその保護者様へお知らせ~

2/5(木)はミルメーク(ココア味)の代わりにココア味の
豆乳がつかえます。

・牛乳
・ミルメーク(ココア味) → ・豆乳(ココア味)
※ミルメークはつきません。

《使用材料名》大豆・砂糖・米油・ココアパウダー・塩・乳酸カルシウム
《1本(200ml)あたりの栄養価》エネルギー120kcal・たんぱく質4.6g・脂質6.0g・塩分0.28g