

令和6年2月 学校給食献立表

日	曜	献立名		使用する食材 左記のおかず(主菜・副菜)に使用する主な食材	エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず(主菜・副菜)			
1	木	ごはん 牛乳	★ 肉豆腐 ★ 白菜のゆず風味 ★ ツナサラダ ★ はるみ ★ ジャが芋の味噌汁	豚肉 豆腐 糸こんにゃく 人参 えのき茸 干し椎茸 でんぷん 白菜 柚子かつおドレッシング かつお節 まぐろフレーク ブロッコリー 人参 きゅうり ホールコーン ごまドレッシング はるみ じゃが芋 玉ねぎ 油揚げ わかめ ねぎ 煮干し 中みそ	839	432
2	金	ごはん 牛乳	★ 小いわしのから揚げ ★ チンゲン菜の炒め物 ★ 切干大根のサラダ ★ 節分豆	(いわしでんぷん) ウスターソース チンゲン菜 エリンギ 炒り卵 切干大根 きゅうり 人参 大根 かに風味かまぼこ マヨネーズ 白ごま 大豆	811	404
5	火	ごはん 牛乳	★ キムタク豚丼の具 ★ 蒸ししゅうまい ★ 和風サラダ ★ うずら卵のしょうゆ煮	豚肉 もやし 人参 たくあん 白菜キムチ ごま油 (豚肉 玉ねぎ パン粉 でんぷん 生姜 小麦粉) いか 人参 キャベツ きゅうり わかめ うずら卵	820	300
6	水	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のカレー粉炒め ★ 蒸し野菜 ★ ひじきの煮物 ★ ごま和え	鶏肉 玉ねぎ 人参 グリンピース カレー粉 かぼちゃ ひじき 人参 ごぼう れんこん 油揚げ さやいんげん ほうれん草 もやし 人参 白ごま	805	368
7	木	ごはん 牛乳	★ ししゃものオランダ揚げ ★ かおり和え ★ ジャが芋のそぼろ煮 ★ コーンソテー	ししゃも 小麦粉 人参 パセリ 大根 かおり(青しそ) じゃが芋 玉ねぎ 人参 こんにゃく 鶏ミンチ さやいんげん ホールコーン 小松菜 玉ねぎ まぐろフレーク	827	473
8	金	ごはん 牛乳	★ とんかつ ★ ゆで野菜 ★ 白菜サラダ ★ ミニゼリー(洋なし) ★ わかめ汁	(豚肉 パン粉 でんぷん 大豆粉) ウスターソース キャベツ 白菜 ブロッコリー 人参 しらす干し ちくわ ごま油 白ごま 洋なし果肉 洋なし濃縮果汁 油揚げ 豆腐 わかめ 人参 汁ふ ねぎ だし昆布 花かつお	793	366
9	金	黒米ごはん 牛乳	★ 揚げ鶏のレモン風味 ★ 小松菜のおかか和え ★ ソテー ★ ネーブル	鶏肉 でんぷん レモン果汁 小松菜 人参 かつお節 春雨 もやし 人参 きゅうり 干し椎茸 かに風味かまぼこ 炒り卵 ごま油 ネーブル	819	342
13	火	ごはん 牛乳	★ ミートボールのトマト煮 ★ ボイルブロッコリー ★ かみかみサラダ ★ ミニゼリー(ビーチ)	(鶏肉 玉ねぎ でんぷん 豚肉 大豆たん白) 玉ねぎ しめじ ホールトマト ケチャップ ウスターソース ブロッコリー マヨネーズ キャベツ 人参 ホールコーン しらす干しアーモンド 白桃ピューレ 白桃果肉 ビーチ濃縮果汁	827	420
14	水	ごはん 牛乳	★ 白身魚のいそべ揚げ ★ ほん酢和え ★ ウインナーときのこのソテー ★ キャンディーチーズ(鉄)	白身魚 小麦粉 青のり 白菜 人参 ほん酢 ウインナー(鶏肉 豚肉 豚脂 水あめ でんぷん 大豆たん白) ほうれん草 人参 えのき茸 しめじ ホールコーン キャンディーチーズ(鉄)	782	410
15	木	コッペパン 牛乳	★ 鶏肉の竜田揚げ ★ ゆかり和え ★ ポテトサラダ ★ 杏仁豆腐 ★ きのことスープ	鶏肉 生姜 でんぷん もやし 小松菜 ゆかり じゃが芋 玉ねぎ 人参 きゅうり マヨネーズ 杏仁豆腐 みかん缶 バイン缶 豚肉 人参 玉ねぎ しめじ 干し椎茸 パセリ 鶏がらスープ コッペパン・・・小麦粉 ショートニング イースト チョコレトスフレッド・・・水あめ 砂糖 小麦粉 ショートニング ココアパウダー カカオマス 乳化剤	854	291

～行事～

2月3日：節分

節分とは、「鬼は外」「福は内」と掛け声をかけて炒った大豆を投げ、最後に投げた大豆を歳の数だけ拾って食べることで、健康を願う行事です。

また、いわしの頭を玄関に飾ることで、いわしの臭いで鬼を家に寄せ付けないと言われています。デリバリー給食には、行事食として小いわしのから揚げと節分豆を提供します。(2日)



令和6年2月 学校給食献立表

尾道市教育委員会・尾道市学校給食会

日	曜	献立名		使用する食材		エネルギー	カルシウム
		主食・牛乳	おかず(主菜・副菜)	左記のおかず(主菜・副菜)に使用する主な食材			
16	金	菜めし 牛乳	★ 卵焼き	まぐろフレーク(味付け) 玉ねぎ 人参 グリンピース 卵	793	333	
			★ 蒸し野菜	かぼちゃ マヨネーズ			
			★ 焼きそば	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 ビーマン 青のり お好みソース			
			★ 大根の土佐漬け	ウスターソース			
				大根 きゅうり 生姜 かつお節 白ごま ゆず果汁			
19	月	麦ごはん 牛乳	★ 肉じゃが	豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん	892	479	
			★ ひろしまあげあげちくわ	ちくわ 小麦粉 上新粉 青のり お好みソース			
			★ ぬた	わけぎ たこ 人参 油揚げ 白みそ 白ごま			
			★ アーモンドいりこ	かえりいりこ アーモンド			
				麦ごはん・・・米 麦			
20	火	ごはん 牛乳	★ 鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉 マーマレード レモン果汁	823	312	
			★ コーンサラダ	ホールコーン キャベツ 人参 フレンチドレッシング			
			★ 五目煮	さつま揚げ 人参 大根 大豆 ごぼう さやいんげん			
			★ フルーツヨーグルト	みかん缶 バイン缶 ヨーグルト			
			★ 豚肉と卵の中華炒め	豚肉 炒り卵 玉ねぎ もやし チンゲン菜 生姜 にんにく			
21	水	ごはん 牛乳	★ うめちり和え	ブロッコリー うめちりごはんの素(しらす干し 白ごま 梅 青しそ)	858	394	
			★ さつま芋とチーズのサラダ	さつま芋 玉ねぎ 人参 きゅうり チーズ マヨネーズ			
			★ ごまよこし	大根 白ごま			
			★ ホキのピリカラ揚げ	ホキ でんぷん 生姜 にんにく 豆板醤			
			★ ほうれん草のごま和え	ほうれん草 人参 もやし 白ごま			
22	木	ごはん 牛乳	★ 昆布サラダ	キャベツ 切干大根 人参 チキンハム(鶏肉 でんぷん) 刻み昆布 かつお節	830	352	
			★ ぼんかん	ぼんかん			
			★ チキンカレー	鶏肉 生姜 人参 赤ワイン 玉ねぎ じゃが芋 人参 上新粉 カレー粉			
			★ 豚肉のみそ炒め	豚肉 厚揚げ 玉ねぎ もやし 人参 生姜 にんにく 赤みそ コチュジャン			
			★ フライドポテト	フライドポテト パセリ			
26	月	ゆかりごはん 牛乳	★ キャベツときのこのソテー	キャベツ ベーコン(豚肉 水あめ) えのき茸 しめじ にんにく	835	292	
			★ はっさく	はっさく			
				ゆかりごはん・・・米 ゆかり(赤しそ)			
			★ マーボー豆腐	豆腐 豚ミンチ 生姜 にんにく 玉ねぎ 干し椎茸 人参 赤みそ			
			★ 春巻き	鶏がらスープ 豆板醤 ごま油			
27	火	ごはん 牛乳	★ じゃが芋の中華和え	(小麦粉) 揚げのこ キャベツ 玉ねぎ 人参 ラード でんぷん 大豆粉 生姜	839	374	
			★ チンゲン菜のソテー	豚肉 春雨 にんにく 乾燥椎茸 オイスターソース XO醤 一部にえび、乳成分を含む			
			★ 魚のムニエル(カレー粉入り)	さば 小麦粉 カレー粉			
			★ せん大根和え	大根 たくあん かつお節			
			★ マカロニサラダ	マカロニ 人参 きゅうり 炒り卵 マヨネーズ			
28	水	ごはん 牛乳	★ 野菜炒め	かまぼこ 白菜 人参 ごま油	891	289	
			★ チキンピーズ	大豆 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 さやいんげん ケチャップ			
			★ アーモンド和え	ウスターソース カレー粉 鶏がらスープ 白ワイン			
			★ げんきサラダ	小松菜 もやし アーモンド			
			★ パイン缶	キャベツ きゅうり 人参 チキンハム(鶏肉 でんぷん) ホールコーン			
29	木	ごはん 牛乳	★ 卵スープ	刻み昆布 かつお節	814	346	
			★ 鶏がらスープ	ハイン缶			
			★ 鶏がらスープ	しめじ 玉ねぎ 卵 鶏がらスープ わかめ ねぎ でんぷん			
			★ 鶏がらスープ	鶏がらスープ 豆板醤 ごま油			
			★ 鶏がらスープ	鶏がらスープ			

※ 給食には、箸はつきませんので、家庭から持参してください。

- ※ 献立は、都合により変更する場合があります。
- ※ 献立の中には、食材(乳製品・卵など)を使用するものもありますので、使用する食材も十分ご確認ください。

1食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
	829kcal	31.4g	25.3g	367mg	110mg	3.5mg	317µg	0.63mg	0.57mg	38mg	6.1g	2.4g

まいつき 19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取組みましょう。