



# 2月こんだてひょう

## (中学校)

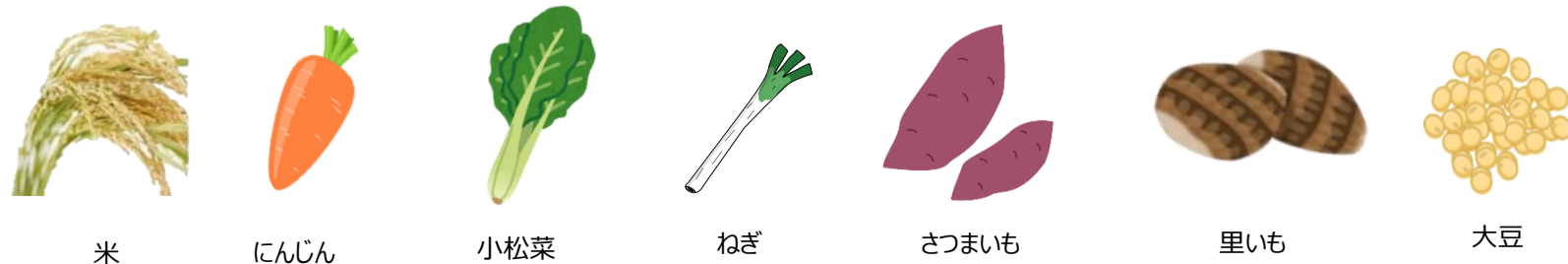


令和6年度

砺波市学校給食センター

日 曜	献立名	アレルギー 対応食	食 品 名					
			主に体をつくるものになるもの	主に体の調子を整えるものになるもの	主にエネルギーのものになるもの			
3月	節分・立春の日献立		ぶた肉	牛乳	小松菜	もやし キャベツ	米 さとう	油
	ごはん 牛乳 イワシのフライ 青菜のナムル 大根のそぼろ煮 節分豆		大豆	イワシ	にんじん	しょうが たまねぎ 大根 こんにゃく	コーンスターチ パン粉 小麦粉 米粉	ごま油
4火	ごはん 牛乳 千草焼き ゆかりあえ みそ汁		卵 とうふ みそ	牛乳 煮干し粉	にんじん しそ	ねぎ キャベツ きゅうり 大根	米 さとう じゃがいも	
5水	ごはん 牛乳 アジの竜田揚げ お酢合い 肉じゃが		アジ 油揚げ ぶた肉	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが 大根 きゅうり たまねぎ こんにゃく	米 でんぷん さとう じゃがいも	油
6木	コッペパン 牛乳 照り焼きハンバーグ ジャーマンポテト コンソメスープ		とり肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ 大根 コーン ねぎ	コッペパン でんぷん さとう じゃがいも	油
7金	ごはん 牛乳 エビシウマイ 中華サラダ 八宝菜 型抜きチーズ		タラ チーズ ぶた肉	牛乳 エビ	小松菜 にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しょうが たまねぎ たけのこ 白菜 干しいたけ ねぎ	米 パン粉 さとう シウマイの皮 コーンスターチ	中華ドレッシング 油
10月	ごはん 牛乳 ハムフライ コーンあえ ポテトスープ ひじきふりかけ		とり肉	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん	キャベツ コーン 大根 たまねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま
11火	🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸 建国記念の日 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸							
12水	ごはん 牛乳 ぶた肉と厚揚げのみそ炒め ゆでブロッコリー ワンタンスープ		ぶた肉 厚揚げ みそ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	キャベツ 白菜 たまねぎ 干しいたけ ねぎ	米 さとう ワンタンの皮	油 マヨネーズ
13木	●ソフト麺 減量コッペパン 牛乳 グリルチキン 大豆サラダ ミートソース	そば	とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	きゅうり キャベツ にんにく たまねぎ マッシュルーム	ソフト麺 でんぷん コッペパン さとう コーンスターチ	ごまドレッシング 油
14金	おはなし献立「ちびまる子ちゃん」		ちくわ 納豆	牛乳	小松菜	もやし たくあん漬け	米	油
	ごはん 牛乳 ちくわの抹茶天ぷら 納豆あえ なかよしみそ汁 豆乳プリン		ぶた肉 みそ 豆乳		にんじん	たまねぎ こんにゃく ねぎ	天ぷら粉 さつまいも さとう	
17月	ごはん 牛乳 厚揚げの肉みそかけ 大根サラダ ●かきたま汁	卵	厚揚げ ぶた肉 みそ 卵	牛乳 煮干し粉	にんじん	しょうが 大根 きゅうり たまねぎ 白菜 ねぎ	米 コーンスターチ さとう	ごま油
18火	ごはん 牛乳 マスの甘酢だれ ごまひたし ちゃんこ鍋		マス とり肉 とうふ	牛乳 煮干し粉	小松菜 にんじん	キャベツ たまねぎ 白菜 ねぎ	米 でんぷん さとう	ごま 油
19水	とらみだつぶり・雨水の日献立		ベーコン	牛乳	小松菜	もやし 梅	米	油
	ごはん 牛乳 地場産さつまいもコロケ かりかり梅あえ わかめスープ			わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ	米 さつまいも じゃがいも さとう パン粉 小麦粉	
20木	黒糖パン 牛乳 オムレツ 野菜ソテー コーンチャウダー		卵 ウインナー	牛乳	にんじん	もやし キャベツ たまねぎ コーン	黒糖パン じゃがいも 米粉	油
21金	ごはん 牛乳 シシャモフライ しば漬けあえ 野菜のうま煮		ぶた肉	牛乳 シシャモ	にんじん さやいんげん	キャベツ もやし しば漬け 大根 こんにゃく たけのこ	米 小麦粉 パン粉 じゃがいも さとう	油
24月	🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀 振替休日 🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀🎀							
25火	ごはん 牛乳 ホタテ風味フライ 三色ひたし ごまキムチ汁		ホタテ 魚肉すりみ ぶた肉 とうふ	牛乳	小松菜 にんじん	もやし たまねぎ 白菜キムチ ねぎ	米 でんぷん 小麦粉 パン粉 さとう 里いも	油 ごま
26水	ごはん 牛乳 サバの塩焼き 茎わかめのきんぴら 呉汁		サバ ぶた肉 油揚げ おから みそ	牛乳 茎わかめ 煮干し粉	にんじん	こんにゃく 大根 ねぎ	米 さとう じゃがいも	ごま油
27木	コッペパン 牛乳 ぶた肉とレバーのケチャップからめ コールスローサラダ ビーフンスープ		ぶた肉 ぶたレバー	牛乳	トマト にんじん ブロッコリー	コーン キャベツ たまねぎ もやし 干しいたけ ねぎ	コッペパン でんぷん さとう ビーフン	油 コールスロードレッシング
28金	ごはん 牛乳 卵焼き 切干し大根のひたし カレー		卵 ぶた肉	牛乳	小松菜 にんじん トマト	キャベツ 切干し大根 にんにく しょうが たまねぎ	米 さとう じゃがいも	油

### 今月の地場産食材の紹介



・献立は都合により変更になることがあります。  
・給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出る場合がありますので、食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べてみることをお勧めします。

今月の平均栄養価			
	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
基準	830kcal	27~42g	450mg
提供量	775kcal	27.6g	371mg