

2月よていこんだてもりつけひょう

平成30年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

月

火

水

木

金

もうすぐ卒業する中学3年生に食べたいメニューを聞き、献立に取り入れています。

《リクエストメニュー》

ナッツごぼう、かつ丼(ソースかつ丼)、わかめごはん、からあげ、スイートポテト、パスタ(ナポリタン)、カレーライス

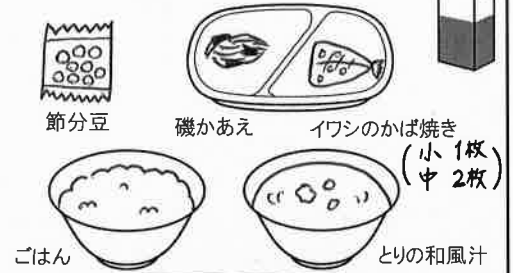
『節分』とは・・・

季節を分けるという意味で、春夏秋冬それぞれが始まる前の日のことなので、1年間に4回あります。その中でも、冬から春になる日(2月3日)は特に大事な日とされ、豆をまいて鬼を追い払う行事が行われています。豆をまくこと以外にも、鬼が苦手なイワシや、とげのあるひいらぎを飾って魔よけをします。

2月1日の給食は行事を意識し、みんなの健康を願いながらいただきます。



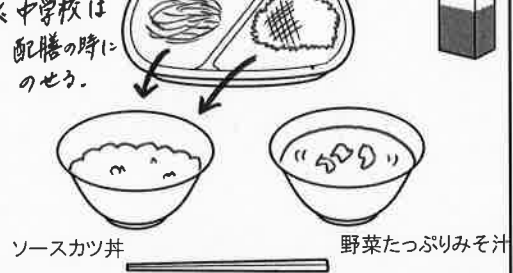
1 節分こんだて



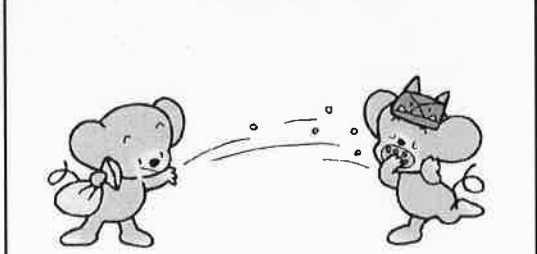
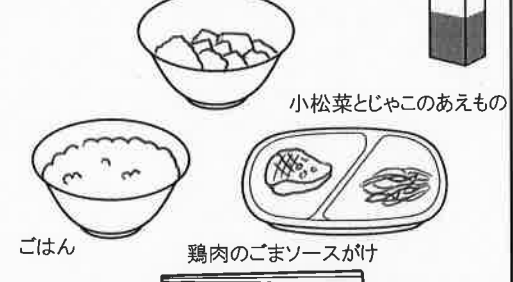
8 はの日こんだて



15 ※中学校は配膳の時にのせう。



22 厚揚げの土佐煮



4

じゃこサラダ 鶏肉の香味焼き
ごはん きのこの豆乳スープ

5

ぼんかん ポテトサラダ
麦ごはん 豚肉と野菜の炒め物

6

ナッツごぼう 甘酢あえ
ごはん 豆腐のオイスターソース煮

7

りんご フレンチサラダ
ごはん ドライカレー

11

建国記念の日

12

三色ピクルス 豚肉のケチャップ炒め
ごはん とろみスープ

13

大豆の磯煮 ほうれん草のごまあえ
ごはん プリのゆうあん焼き

14

ガーシヨコラ
コッペパン 海藻サラダ ナポリタン

18

いちご スタミナサラダ
ごはん カレーライス

19 高知の食べ物いっぱいこんだて

キャベツのゆず香あえ あしずりキングのやきとり風
ごはん 豆腐のすまし汁

20

かみかみごぼうサラダ 魚の香草焼き
ごはん ミネストローネ

21

ぼんかん ほうれん草のナムル
麦ごはん 春雨の中華炒め

25 三崎小リクエスト

スイートポテト じゃこサラダ からあげ
わかめごはん かきたま汁

26

味付けのり 文旦 ツナと野菜の酢の物
麦ごはん 肉じゃが

27

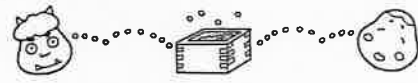
ヨーグルト
ソース焼きそば パンプキンサラダ

28

コーンサラダ 照り焼きチキン
麦ごはん 洋風みそ汁



2月よていこんだてひょう



平成30年度

土佐清水市立学校給食センター《スマイル》

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー	
							たんぱく質	
							脂質	
							食塩相当量	
							小3,4年生	中学生
1 金	ご飯	○	いわしの蒲焼き 磯かあえ とりの和風汁 節分豆	牛乳,いわし,味付けのり,とり肉,宗田節	米,かたくりこ,サラダ油,さとう,ごま, こんにやく	はくさい,ほうれん草,にんじん,ぶなし めじ,もやし,こねぎ	639 kcal 30.4 g 19.3 g 1.9 g	886 kcal 41.8 g 27.2 g 3.0 g
4 月	ご飯	○	鶏の香味焼き じゃこサラダ きのこの豆乳スープ	牛乳,とり肉,みそ,じゃこ,ベーコン,豆 乳	米,サラダ油,ごま油,さとう	コーン,きゅうり,キャベツ,にんじん,ゆ ず,たまねぎ,エリンギ,ぶなしめじ	662 kcal 27.2 g 24.7 g 1.4 g	848 kcal 34.2 g 30.4 g 1.8 g
5 火	麦ごはん	○	豚肉と野菜の炒め物 ポテトサラダ ぼんかん	牛乳,ぶた肉	米,麦,こんにやく,サラダ油,さとう, じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,にんじん,えのきた け,こねぎ,きゅうり,ぼんかん	652 kcal 24.3 g 19.2 g 1.2 g	843 kcal 30.4 g 22.5 g 1.5 g
6 水	ご飯	○	豆腐のオイスターソース煮 甘酢あえ ナッツごぼう	牛乳,豆腐,ぶた肉	米,サラダ油,さとう,かたくりこ,小麦 粉,サラダ油,くるみ,アーモンド	ぶなしめじ,にんじん,キャベツ,きくら げ,きゅうり,だいこん,ゆず,ごぼう	660 kcal 25.7 g 22.3 g 1.6 g	843 kcal 31.7 g 26.8 g 1.9 g
7 木	ドライカレー	○	フレンチサラダ りんご	ぶた肉,牛乳, ひじき	米,サラダ油,さとう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,コーン, マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,り んご	654 kcal 24.4 g 21.6 g 1.7 g	829 kcal 29.9 g 25.6 g 2.2 g
8 金	麦ごはん	○	メジカのみりん干し はりはり漬 むらくもスープ	牛乳,メジカ,昆布,チキンハム,たまご	米,麦,さとう,ごま油,かたくりこ	きゅうり,干しだいこん,にんじん,えの きたけ,もやし,こねぎ	654 kcal 31.7 g 18.9 g 2.5 g	848 kcal 41.3 g 23.0 g 3.2 g
12 火	ご飯	○	豚肉のケチャップ炒め 三色ピクルス とろみスープ	牛乳,ぶた肉,とり肉,煮干し	米,サラダ油,さとう,ごま,ごま油,かた くりこ	たまねぎ,にんじん,ぶなしめじ,きゅう り,だいこん,もやし,しいたけ,こねぎ	655 kcal 30.9 g 18.9 g 2.4 g	834 kcal 38.5 g 22.3 g 3.2 g
13 水	ご飯	○	ブリのゆうあん焼き ほうれん草のごまあえ 大豆の磯煮	牛乳,ぶり,大豆,とり肉, ひじき	米,さとう,ごま,こんにやく,サラダ油	ゆず,ほうれん草,もやし,にんじん	665 kcal 30.8 g 22.2 g 1.2 g	851 kcal 39.0 g 26.7 g 1.7 g
14 木	コッペパン ナポリタン	○	海藻サラダ ガトーショコラ	牛乳,ぶた肉,わかめ,寒天	コッペパン,スハケッティ,サラダ油,さ とう	たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュ ルーム,キャベツ,きゅうり	671 kcal 24.6 g 23.7 g 2.5 g	805 kcal 30.1 g 27.2 g 3.2 g
15 金	ソースかつ丼	○	野菜たっぷりみそ汁	ぶた肉,たまご,牛乳,煮干し,みそ	米,小麦粉,パン粉,サラダ油,さとう	キャベツ,ぶなしめじ,はくさい,たまね ぎ,にんじん,こねぎ	745 kcal 28.5 g 27.8 g 2.5 g	967 kcal 36.3 g 34.8 g 3.3 g
18 月	カレーライス いちご	○	スタミナサラダ	ぶた肉,牛乳,チキンハム	米,麦,サラダ油,じゃがいも,ごま油,ご ま	たまねぎ,にんじん,キャベツ,きゅうり, いちご	668 kcal 22.3 g 22.0 g 2.5 g	849 kcal 27.3 g 26.4 g 3.1 g
19 火	ご飯	○	あしずりキングのやきとり風 キャベツのゆず香あえ 豆腐のすまし汁	牛乳,あしずりキング(とり肉),宗田 節,豆腐,わかめ	米,かたくりこ,サラダ油,さとう	白ねぎ,キャベツ,きゅうり,にんじん,ゆ ず,えのきたけ,こねぎ	643 kcal 28.9 g 20.4 g 2.2 g	819 kcal 35.7 g 24.0 g 3.0 g
20 水	ご飯	○	魚の香草焼き かみかみごぼうサラダ ミネストローネ	牛乳,あじ,ベーコン	米,さとう,ごま油,ごま,じゃがいも,マ カロ	ごぼう,きゅうり,にんじん,もやし,たま ねぎ	618 kcal 27.3 g 16.6 g 2.2 g	778 kcal 32.4 g 18.8 g 2.9 g
21 木	麦ごはん	○	春雨の中華炒め ほうれん草のナムル ぼんかん	牛乳,ぶた肉	米,麦,はるさめ,サラダ油,ごま油,かた くりこ,さとう,ごま	たけのこ,たまねぎ,にんじん,キャベツ, きくらげ,こねぎ,もやし,ほうれん草,ぼ んかん	641 kcal 25.8 g 19.4 g 1.3 g	832 kcal 31.9 g 22.8 g 1.5 g
22 金	ご飯	○	鶏肉のごまソースがけ 小松菜とじゃこのあえもの 厚揚げの土佐煮	牛乳,とり肉,ちりめんじゃこ,厚揚げ,宗 田節	米,さとう,ごま,かたくりこ,こんにやく	こまつな,はくさい,にんじん,たけのこ, いんげん	640 kcal 32.9 g 18.0 g 2.3 g	818 kcal 41.5 g 21.3 g 2.8 g
25 月	わかめご飯	○	からあげ キャベツのゆかりあえ かきたま汁 スイートポテト	わかめ,牛乳,とり肉,豆腐,宗田節,たま ご	米,かたくりこ,サラダ油	キャベツ,きゅうり,えのきたけ,こねぎ	742 kcal 30.2 g 24.9 g 2.0 g	924 kcal 37.2 g 29.5 g 2.6 g
26 火	麦ごはん	○	肉じゃが ツナと野菜の酢の物 文旦 味付けのり	牛乳,ぶた肉,ツナ,のり	米,麦,じゃがいも,こんにやく,サラダ 油,さとう,ごま	たまねぎ,にんじん,いんげん,キャベツ, きゅうり,ぶんたん	649 kcal 24.3 g 17.2 g 1.4 g	822 kcal 29.8 g 20.1 g 1.8 g
27 水	ソースやきそば	○	パンキンサラダ ヨーグルト	ぶた肉,あおのり,宗田節,牛乳,ヨーグル ト	焼きそばめん,サラダ油,さとう	もやし,キャベツ,たまねぎ,にんじん, ピーマン,かぼちゃ,きゅうり	556 kcal 25.7 g 18.1 g 2.3 g	669 kcal 30.7 g 21.3 g 3.1 g
28 木	麦ごはん	○	照り焼きチキン コーンサラダ 洋風みそ汁	牛乳,とり肉,ベーコン,豆腐,煮干し,み そ	米,麦,さとう,サラダ油	キャベツ,きゅうり,ほうれん草,コーン, レモン,はくさい,にんじん,ぶなしめじ	668 kcal 29.0 g 24.3 g 2.8 g	858 kcal 36.7 g 29.8 g 3.8 g

