

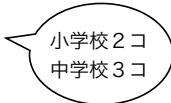
こんだてよいひょう

健康な食生活
について考えよう



令和3年2月分

平川市学校給食センター

給食日	こ　　ん　　だ　　て	使　　用　　す　　る　　主　　な　　食　　品			一　　口　　メ　　モ	栄　　養　　価		
		血や肉や骨になる	体の熱や力になる	体の調子を整える		熱量 kcal	たん白質 g	
1月	 みそラーメン たこやき ちゅうかあえ ぎゅうにゅう	 小学校2コ 中学校3コ とりにく ハム ぎゅうにゅう みそ	ちゅうかめん、さとう こめあぶら、ごまあぶら ごま、たこやき	キャベツ、しょうが、メンマ とうもろこし、にんじん にんにく、ねぎ、ほうれんそう もやし、きくらげ	平賀西中学校と尾上中学校 3年生のリクエスト給食で す。	小　652 中　788	28.4 33.8	
2火	 ごはん、とりのごまてりやき ぶたにくとだいこんのにも のキャベツのみそしる ぎゅうにゅう、せつぶんまめ	とうふ、だいず あぶらあげ、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ とりにく	ごはん、でんぶん、さとう こめあぶら、ごまあぶら ごま	えだまめ、キャベツ、しょうが だいこん、にんじん、ねぎ えのきたけ	節分豆がつきます。節分豆 は大豆を黒糖で包んだもの です。	小　670 中　782	29.5 32.9	
3水	 わかめごはん、たまごやき おひたし、みそおでん りんごジュース	がんもどき、かつおぶし ちくわ、さつまあげ こんぶ、みそ たまご、わかめ	ごはん りんごジュース	こんにゃく、しょうが、だいこん にんじん、はくさい ほうれんそう	紙コップがつきます。りん ごジュースは「トキ」10 0％です。	小　605 中　722	19.9 23.3	
4木	 ポークカレー ふくじんづけ フルーツポンチ ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも オリーブあぶら ゼリー	しょうが、たまねぎ、にんじん にんにく、りんご、みかん パイン、もも、ふくじんづけ	平賀西中学校3年生のリク エスト給食です。	小　795 中　968	22.9 26.7	
5金	 ごはん、さけのチーズやき ナムル、たまごスープ ぎゅうにゅう	なると たまご ぎゅうにゅう さけ、チーズ	ごはん でんぶん ごま	きゅうり、たまねぎ、にんじん ねぎ、はくさい、もやし しめじ	尾上中学校と平賀西中学校 3年生のリクエスト給食で す。	小　655 中　765	28.9 31.5	
8月	 ごはん、ふくふくなっとう、 ちくぜんに、りんご（サンふ じ）、はくさいのみそしる、 ぎゅうにゅう	なっとう（平川市産） ちくわ、とりにく ぎゅうにゅう、わかめ みそ	いたふ ごはん さとう こめあぶら	ねぎ、りんご はくさい たけのこ、れんこん、ごぼう、に んじん、しいたけ	福々納豆は、市内の施設 「旭光園」で作られたもの です。りんごは広船産です	小　654 中　770	27.6 30.9	
9火	 ごはん、ほたてあげ、せん キャベツ、れんこんサラダ、だ いこんのみそしる、ぎゅうに ゅう	とうふ、あぶらあげ ぎゅうにゅう、みそ ほたて	ごはん こめあぶら	キャベツ、だいこん、だいこん にんじん、アスパラガス れんこん	卓上ソースがつきます。ほ たて揚げは小学校2コ、中 学校3コです。	小　654 中　821	21.5 26.3	
10水	 こめこパン、かぼちゃオムレ ツ、コールスローサラダ、ク リームシチュー、ぎゅうにゅ う	だいず とりにく ぎゅうにゅう たまご	こめこパン、じゃがいも オリーブあぶら、バター	キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、みかん かぼちゃ	クリームシチューにはゆで た大豆が入っています。	小　733 中　938	26.7 31.6	
12金	 ごはん、たらねぎみそやき 、ながいもとぶたにくのいた めに、しらたまじる、コーヒ ーぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう すけそうだら、なると ぶたにく、	ごはん、しらたま でんぶん、ながいも さとう、こめあぶら ミルメーク	にんにく ねぎ はくさい しめじ	ミルメークコーヒーがつき ます。牛乳とまぜて飲みま しょう。	小　673 中　800	33.1 37.1	
15月	 てんぷらうどん えびいかかきあげ ポテトサラダ、ぎゅうにゅう ぼんかん	かまぼこ、とりにく ぎゅうにゅう、 えび、いか	うどん じゃがいも こめあぶら	ごぼう、にんじん、ねぎ ブロッコリー、ぼんかん ほししいたけ	ぼんかんには種が入ってい ます。皮はビニール袋にま とめましょう。	小　656 中　737	23.9 27.0	
16火	 ごはん、すきやきに やさいごまずあえ りんご（シナノゴールド） ぎゅうにゅう	とうふ かまぼこ ぎゅうにく ぎゅうにゅう	いたふ、ごはん、さとう ごまあぶら、ごま	こんにゃく、しょうが、ねぎ はくさい、ほうれんそう、もやし りんご、まいたけ	すき焼きの牛肉は県から無 償提供される黒毛和牛で す。りんごは広船産です。	小　630 中　753	23.9 27.9	
17水	 ごはん、さばのにつけ、キャ ベツとツナのわふうサラダ、 じゃがいものみそしる、ぎゅ うにゅう	あぶらあげ、ツナ ぎゅうにゅう、みそ、さば	ごはん じゃがいも ごま	キャベツ、にんじん ブロッコリー、みつば えのきたけ	じゃがいもにはビタミンC が多く入っています。	小　676 中　846	24.9 30.5	
18木	 ごはん、とうふハンバーグ はるさめのちゅうかいため みそかきたまじる ぎゅうにゅう	とうふ、ぶたにく、たまご ぎゅうにゅう、みそ とうふ、とりにく	ごはん、でんぶん はるさめ、こめあぶら ごまあぶら	キャベツ、たけのこ、たまねぎ にら、にんじん、きくらげ	みそかきたま汁のたまごは 平川市小杉産です。	小　692 中　809	26.5 29.7	
19金	 コーンピラフ、とりのてりや き、マカロニサラダ、キャベ ツのスープ、ぎゅうにゅう	ハム ぎゅうにゅう とりにく	マカロニ、ごはん でんぶん、さとう ノンエッグマヨネーズ	カリフラワー、キャベツ きゅうり、たまねぎ、にんじん とうもろこし、グリーンピース	コーンピラフがうす味にな りました。	小　678 中　831	24.8 27.8	
22月	 ごはん、さんまのおろしに、 メンマソテー、こまつなとな めこのみそしる、ぎゅうにゅ う、おこめのムース	とうふ、ぶたにく ぎゅうにゅう、みそ さんま	ごはん、さとう こめあぶら、ごまあぶら おこめのムース	こんにゃく、こまつな、メンマ にんじん、はくさい、きくらげ なめこ	ムースがつきます。尾上中 学校3年生のリクエスト給 食です。	小　677 中　785	26.1 29.1	
24水	 シャモロックカレー ふくじんづけ なまやさ ぎゅうにゅう	とりにく ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも オリーブあぶら バター	キャベツ、しょうが、たまねぎ にんじん、にんにく ブロッコリー、ふくじんづけ	卓上ドレッシングがつきま す。シャモロックは県から 無償提供されます。	小　731 中　889	24.4 28.6	
25木	 ごはん、ハムチーズフライ キャベツとツナのサラダ えびボールスープ はっこうにゅう	ツナ、ハム、チーズ えびボール はっこうにゅう（マスカッ ト）	ごはん こめあぶら	キャベツ、きゅうり、だいこん とうもろこし、にんじん、しめじ パセリ	発酵乳はマスカット味で す。	小　648 中　754	24.9 27.5	
26金	 ごはん、つくねハンバーグ いそかあえ、とんじる ぎゅうにゅう	こうやどうふ、ぶたにく ぎゅうにゅう、のり、みそ つくねハンバーグ	ごはん ごま	こんにゃく、ごぼう、しょうが だいこん、にんじん、にんにく ねぎ、はくさい、ほうれんそう	みそは平川市産の大豆と米 から作られています。	小　634 中　747	29.9 33.6	
※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。					栄養価平均	小学校	672	25.9
						中学校	805	29.7