



令和6年 2月分学校給食予定献立表

今月の食育目標：感謝の心をもって食べよう



国見町給食センター

日曜	献立名	体の組織をつくる食品	体の調子を整える食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	給食休み	
1 木	カレーうどん 牛乳 ポテトとじゃこのチーズ焼き ひじきサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ チーズ とり肉 ひじき ぶた肉	玉ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく 干しいたけ にんじん	ソフトめん じゃがいも さとう ごま油 こめ油 カレールウ	幼 580 小 671 中 846	25.0 29.5 36.6	18.7 21.4 23.7	1.9 2.4 2.7		
2 金	★節分献立★ 今日は節分です。おにたい汁(すまし汁)には、鬼のかまぼこが入っています。鬼を食べて、鬼退治をしましょう！									
	ごはん 牛乳 いわしのみそ煮 ごもくきんぴら おにたい汁 まんでん大豆(幼は豆乳プリン)	牛乳 いわし みそ とり肉 くきわかめ さつま揚げ 豆腐 かまぼこ 大豆(豆乳)	ごぼう にんじん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草	ごはん さとう こめ油 ごま	幼 496 小 584 中 739	20.2 25.1 30.6	16.1 17.7 20.6	1.8 2.3 2.8		
5 月	🌱さかなの日献立🌱 魚は好きですか？ 魚を選んで食べることはSDGsの「持続可能な生産消費形態を確保する」につながる消費行動です。									
	ごはん 牛乳 さけのごまみそ焼き 青菜ときのこのおひたし どさんこ汁	牛乳 さけ みそ ぶた肉 とうふ	小松菜 もやし えのきたけ にんじん にんにく しょうが とうもろこし 長ねぎ	ごはん さとう ごま ごま油 こめ油 バター	幼 449 小 575 中 720	22.8 28.8 34.7	13.8 16.5 18.5	1.5 1.9 2.2		
6 火	ごはん 納豆 牛乳 あつ揚げとぶた肉のみそ炒め せんべい汁	牛乳 納豆 ぶた肉 あつ揚げ みそ とり肉	にんじん キャベツ さやいんげん ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	ごはん こめ油 さとう でん粉 せんべい	幼 488 小 626 中 792	24.3 30.5 37.4	14.9 18.0 20.8	1.6 2.1 2.4		
7 水	ごはん 牛乳 バーベキューチキン 切り干し大根のごまネーズ和え ぶた肉とほうれん草のトロみスープ	牛乳 とり肉 ハム みそ ぶた肉 豆腐 かまぼこ 大豆(豆乳)	にんにく しょうが きゅうり 切り干し大根 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	ごはん マヨネーズ みそ さとう ごま でん粉	幼 124 小 698 中 858	6.1 26.3 31.2	7.0 23.3 26.8	0.2 2.4 2.8	幼牛乳のみ	
8 木	黒パン 牛乳 ハムコーンサラダ ホワイトシチュー しらぬい	牛乳 ハム とり肉 チーズ	とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ しめじ しらぬい	パン さとう ごま油 こめ油 シチュールウ 生クリーム	幼 566 小 685 中 889	18.6 22.5 28.4	15.7 18.7 22.2	1.6 2.1 2.7		
9 金	△県北中学校1年2組、2年2組リクエスト給食△ いろいろも考えて作った献立です！									
	ごはん 牛乳 とり肉のねぎソースかけ チョレギサラダ 春雨スープ	牛乳 とり肉 わかめ ぶた肉	しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 干しいたけ 小松菜	ごはん でん粉 こめ油 さとう ごま ドレッシング 春雨	幼 486 小 587 中 743	17.3 20.1 23.9	16.9 18.3 21.9	1.7 2.1 2.4		
13 火	★バレンタイン献立★ 給食センターからの愛情を、いつもより増量してお届けします♡									
	ごはん 牛乳 ハートのハンバーグてり焼きソースかけ ブロッコリーソーテー キャベツのスープ煮	牛乳 とり肉 ぶた肉 ウインナー ベーコン	玉ねぎ にんにく しょうが とうもろこし ブロッコリー にんじん キャベツ むきえだまめ パセリ	ごはん 水あめ さとう でん粉 こめ油	幼 482 小 599 中 767	19.8 23.7 29.4	16.5 18.9 22.6	1.7 2.2 2.7		
14 水	ごはん 牛乳 いかなゲットのチリソースかけ きつねサラダ 青菜のみそ汁	牛乳 いか たらすりみ 油揚げ 豆腐 みそ	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ 小松菜	ごはん こめ油 さとう じゃがいも	幼 124 小 589 中 721	6.1 22.0 25.4	7.0 20.5 21.9	0.2 2.3 2.6	幼牛乳のみ	
🌟🌟🌟 15日～21日は国見食育week 🌟🌟🌟										
15 木	🍷かみかみ献立🍷 早食いの人は、ゆっくり食べる人にくらべて約3倍肥満になりやすい！ 一口30～50回を目安によくかんで食べましょう。									
	コッパパン りんごジャム 牛乳 ミートオムレツ まめまめサラダ ミネストローネ	牛乳 たまご とり肉 ぶた肉 えんどう豆 ひよこ豆 あずき 大豆 ハム	玉ねぎ むきえだまめ キャベツ とうもろこし きゅうり にんにく にんじん トマト パセリ	パン 大麦 押し麦 きび 黒米 赤米 ドレッシング こめ油 じゃがいも りんごジャム	幼 544 小 643 中 818	20.3 23.9 30.2	15.0 17.0 20.2	1.6 2.0 2.6		
16 金	♪滋賀県郷土料理献立♪ 郷土料理「しよいめし」を味わいましょう。ごはんと具をよく混ぜて食べてください。									
	ごはん 牛乳 さばのこんぶしょうゆ焼き しよいめしの具 白ごまけんちん汁	牛乳 さば とり肉 油揚げ みそ	にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく 大根 長ねぎ	ごはん さといも ごま	幼 474 小 596 中 747	20.3 24.8 29.6	16.5 18.6 21.3	1.7 2.4 2.8		
19 月	★ふくしま健康応援メニューの日★♡地産地消♡ ふくしまの旬の野菜を食べて、健康な体作りをしましょう！今月の野菜は「にら」です。									
	ごはん 牛乳 いかなげカツ ビビンバの具 にらとひき肉のたまごスープ	牛乳 いか ぶた肉 とり肉 たまご	にんじん 長ねぎ しょうが にんにく もやし 小松菜 玉ねぎ にら	ごはん 小麦粉 パン粉 さとう こめ油 ごま油 ごま でん粉	幼 501 小 643 中 803	23.1 29.1 35.2	18.5 22.5 25.6	1.6 2.1 2.5		
20 火	🎂2月生まれのお誕生日おめでとう給食🎂 2月生まれのみなさん お誕生日おめでとうございます！									
	麦ごはん 牛乳 チーズサラダ ハヤシシチュー オレンジ	牛乳 ハム チーズ ぶた肉	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし にんにく 玉ねぎ トマト パセリ オレンジ	ごはん 大麦 こめ油 さとう ハヤシルウ デミグラスソース	幼 526 小 700 中 887	16.0 20.8 25.3	14.0 18.1 20.5	1.5 2.1 2.5		
21 水	☆みんなで食べる国見の日☆ 国見町食卓図鑑PART2より 藤田地区中田さんの「大根の中華スープ」を味わいましょう。									
	ごはん 牛乳 レバーメンチカツ もやしのナムル 大根の中華スープ	牛乳 とり肉 とりレバー ぶた肉	玉ねぎ もやし にんじん 小松菜 にんにく しょうが 大根 白菜 えのきたけ チンゲン菜 にら	ごはん パン粉 小麦粉 こめ油 ごま さとう ごま油 春雨	幼 - 小 640 中 764	- 27.4 31.0	- 20.7 21.8	- 2.2 2.5	幼稚園	
22 木	カットコッパパン 牛乳 チリコンカン ポトフ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 大豆 ウインナー ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ にんじん かぶ キャベツ ブロッコリー	パン こめ油 米粉 じゃがいも	幼 124 小 637 中 847	6.1 28.2 38.0	7.0 22.2 26.6	0.2 2.3 3.1	幼牛乳のみ	
26 月	△県北中学校1年1組、2年1組リクエスト給食△ 今年度最後のリクエスト給食は、さばのみそ煮です。リクエスト数最多のメニューです。									
	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごま和え ご汁	牛乳 さば みそ ぶた肉 豆腐 油揚げ 大豆	小松菜 もやし にんじん 大根 玉ねぎ 長ねぎ	ごはん さとう ごま じゃがいも	幼 584 小 665 中 800	33.6 30.3 34.5	21.9 23.3 25.1	1.5 2.0 2.3		
27 火	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ かいそうサラダ マーボー豆腐	牛乳 ぶた肉 わかめ くきわかめ 昆布 大豆 みそ 豆腐	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが きゅうり とうもろこし むきえだまめ にんにく にんじん 干しいたけ 長ねぎ	ごはん 小麦粉 こめ油 さとう ごま油 でん粉	幼 490 小 667 中 802	20.1 26.0 29.9	17.7 24.2 25.8	1.5 2.2 2.6		
28 水	ごはん 牛乳 手作りメンチカツ パックソース おかか和え なめこ野菜のみそ汁	牛乳 ぶた肉 たまご かつお節 豆腐 みそ	玉ねぎ もやし キャベツ 小松菜 にんじん こんにゃく 大根 なめこ 長ねぎ	ごはん 小麦粉 パン粉 こめ油 じゃがいも	幼 124 小 - 中 795	6.1 - 34.4	7.0 - 23.2	0.2 - 2.4	幼牛乳のみ 小学校	
29 木	★受験生応援献立★ 今までのがんばりの成果を出し、まわりを ごぼう 抜きにして、入試を パス してくださいね！									
	キャロットパン 牛乳 オクトパス(たこ)ナゲット ごぼうサラダ コーンポタージュ	牛乳 たこ たらすりみ いか マグロオイルフレーク みそ とり肉 チーズ スキムミルク	にんじん ごぼう きゅうり むきえだまめ 玉ねぎ とうもろこし	パン ごま マヨネーズ さとう こめ油 ごま油 シチュールウ 生クリーム	幼 517 小 675 中 882	19.3 25.4 31.4	22.0 29.9 35.7	1.6 2.3 2.9		

一カ月当たりの平均栄養価

幼	エネルギー:427kcal	たんぱく質:18.1g	脂質:14.8g	カルシウム:307mg	食塩相当量:1.3g
小	エネルギー:638kcal	たんぱく質:25.8g	脂質:20.5g	カルシウム:369mg	食塩相当量:2.2g
中	エネルギー:801kcal	たんぱく質:31.4g	脂質:23.4g	カルシウム:406mg	食塩相当量:2.6g

※食材の都合により献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
 ★「国見町給食センター 本日の給食」と検索すると、当日の給食写真を見ることができます。