

学校給食献立表(家島学校給食センター) 令和5年度2月分(2/1~2/29) 姫路市教育委員会

| | 2月1日(木) | 2月2日(金) | 2月5日(月) | 2月6日(火) | 2月7日(水) | 2月8日(木) |
|-----------|---|--|---|---|---|---|
| こんだて | ごはん 牛乳 ワンタンスープ シャーマンポテト そば | 一せつぶんこんだてー ごはん 牛乳 きりたんぼじる いわしのかぼやきふう せつぶんまめ | ごはん 牛乳 はくさいスープ チャップチェ ぼんかん | とりごぼろごはん 牛乳 とうぶじる やさいのかきあげ | ごはん 牛乳 かんとうに わふうサラダ | ごはん 牛乳 ぼちじる さばのみそに ひじきのにも |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ワンタンのかわ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きりたんぼ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> いわし <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せつぶんまめ | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> あつあげ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ぼんかん | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> あぶら | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぼち <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> さば <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ |
| こんだて | ごはん 牛乳 ぶたにくとだいごんのスープ ドライカレー こぶきいも | ごはん 牛乳 ジャージャンめん ウイナーのケチャップいため のりのつくだに | ココアパン 牛乳 にくだんごのスープ キャベツとツナのソーテ チーズ | わかめごはん 牛乳 フェジョアータ りっちゃんのサラダ | ごはん 牛乳 すきやきふうに ちくわのいそべあげ ぼんかん | ーしよくいくのー おやかどんぶり 牛乳 もやしのからしあえ デザート |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> とりレバー <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> セロリ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> ワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> しお | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> ちゅうかめん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ポークフランク <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> のりのつくだに | <input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ココア <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> グラニューとう <input type="checkbox"/> だっしふんにゅう <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> つくね <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> はるさめ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> チーズ | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しるいんげん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> しおこんぶ <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> りんごず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> やきとうふ <input type="checkbox"/> こんにやく <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> ぼんかん | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> からして <input type="checkbox"/> デザート |

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示

卵:

乳製品:

小麦:

そば:

落花生:

えび:

かに:

(ピーナッツ)

| | 2月20日(火) | 2月21日(水) | 2月22日(木) | 2月26日(月) | 2月27日(火) |
|---|---|--|---|---|--|
| こんだて | ごはん 牛乳 たまねぎ ちめのレモンふうみ きりぼしだいごんののもの | ごはん 牛乳 ビーフンスープ マーボー豆腐 ぼんかん | ごはん 牛乳 いそかじる ぶたにくのしょうがやき あじつけのり | ごはん 牛乳 かす汁 ちめのてんぷら こまつなとたくあんのあえもの | ごはん 牛乳 ほうれんそうのスープ にこみハンバーグ おんやさい |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん | <input type="checkbox"/> ごはん | <input type="checkbox"/> ごはん | <input type="checkbox"/> ごはん | <input type="checkbox"/> ごはん |
| | <input type="radio"/> 牛乳 | <input type="radio"/> 牛乳 | <input type="radio"/> 牛乳 | <input type="radio"/> 牛乳 | <input type="radio"/> 牛乳 |
| | <input type="checkbox"/> ごんにやく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> さつまあげ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) | <input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> ビーフン <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごまあぶら | <input type="checkbox"/> ごんにやく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> あおさ <input type="checkbox"/> こんぶ <input type="checkbox"/> かまぼこ <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) | <input type="checkbox"/> ごんにやく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さつまいも <input type="checkbox"/> さといも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> さけかす <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ | <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ほうれんそう <input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん |
| | <input type="checkbox"/> ちぬ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> レモンかじゅう <input type="checkbox"/> パセリ | <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ししいたけ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> トウバンジャン | <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> あかピーマン <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> サラダあぶら | <input type="checkbox"/> ちぬ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら | <input type="checkbox"/> ハンバーグ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぷん |
| <input type="checkbox"/> きりぼしだいごん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ちくわ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) | <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ぼんかん | <input type="checkbox"/> あじつけのり | | <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ブロッコリー | |

| | 2月28日(水) | 2月29日(木) |
|-----------|---|--|
| こんだて | ごはん 牛乳 カレーにくじゃが だいごんサラダ | いりこなめし 牛乳 クリームシチュー キャベツのあますため ヨーグルト |
| こんだてざいりょう | <input type="checkbox"/> ごはん | <input type="checkbox"/> ごはん |
| | <input type="radio"/> 牛乳 | <input type="radio"/> 牛乳 |
| | <input type="checkbox"/> きゅうにく <input type="checkbox"/> カレーこ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> グリンピース <input type="checkbox"/> ごんにやく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ | <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> ひろしまな <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> バター <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ポークスープ <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう |
| | <input type="checkbox"/> だいごん <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう | <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="radio"/> ヨーグルト |

| 2月平均 栄養量 (小学校4年生) | |
|-------------------------|------------|
| エネルギー | 623kcal |
| たんぱく質 | 25.0g |
| 脂質 | 27.7% |
| カルシウム | 321mg |
| 鉄 | 2.3mg |
| ビタミン | A 253μgRAE |
| | B1 0.37mg |
| | B2 0.54mg |
| 食塩相当量 | 2.4g |
| 食物繊維 | 4.5g |
| マグネシウム | 87mg |
| 亜鉛 | 3.2mg |

献立紹介

作ってみませんか?

-2月26日(金)-

かす汁

材料 5人分 分量(g)

| | |
|---|-----------------|
| 豚肉----- 50 | にんじん----- 25 |
| <input type="checkbox"/> つきごんにやく --- 35 | ねぎ----- 25 |
| <input type="checkbox"/> 塩----- 適量 | 酒かす----- 45 |
| さつまあげ----- 25 | みそ----- 35 |
| <input type="checkbox"/> さといも----- 100 | 煮干し----- 10 |
| <input type="checkbox"/> 塩----- 適量 | しょうゆ(淡)----- 少々 |
| だいごん----- 125 | 水----- 550 |

【作り方】

①にんじん・だいごんは1ちょう切り、ねぎは小口切り、さつまあげは短冊切りにする。ごんにやくは短冊切りにし、塩もみまたは湯がいてあくめきをする。さといもは厚めの1ちょう切りにし、塩もみをしてぬめりをとる。

②煮干しでだしをとり、一口大に切った豚肉を入れ、にんじん・だいごん・ごんにやく・さといも・さつまあげを入れて煮る。材料が煮えたら、湯またはだし汁でといった酒かすを入れる。

③みそを入れて調味し、味をみてしょうゆを香りづけ程度に入れ、ねぎを加えて仕上げる。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しほう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示

卵:

乳製品:

小麦:

そば:

落花生:
(ピーナッツ)

えび:

かに: