

学校給食献立表(西ブロック) 令和3年度2月分(2/1~2/28)

姫路市教育委員会

	2月1日(火)	2月2日(水)	2月3日(木)	2月4日(金)	2月7日(月)
こんだて	ぶどうパン 牛乳 もやしのスープ れんこんのトマトに とうにゅうプリンタルト	おやこどんぶり 牛乳 あますあえ	一せつぶんこんだてー ごはん 牛乳 さわかいわん いわしのたつたあげ せつぶんまめ	こんさいカレー(こめこ) 牛乳 ひじきのいためサラダ	ごはん 牛乳 じゃぶ だいすどハムのかきあげ(こめこ)
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> ほしぶどう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> みずな <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しょうが うすくちしょうゆ こしょう ポークスープ <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> オリーブオイル <input type="checkbox"/> トマト チキンスープ <input type="checkbox"/> さとう しお うすくちしょうゆ こしょう <input type="checkbox"/> とうにゅうプリンタルト	<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 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) でんぶん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> きゅうり <input type="checkbox"/> だいこん しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごま こめす さとう うすくちしょうゆ	<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"/> だいこん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> ごぼう うすくちしょうゆ しお みりん けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> いわし <input type="checkbox"/> しょうが こいくちしょうゆ せいしゅ でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> しょうが	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <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"/> だいこん <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> サラダあぶら ポークスープ トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ガラムマサラ パプリカ こいくちしょうゆ じょうしんこ しお こしょう <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> まぐろのあぶらづけ(こめゆ) うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング りんごす <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう しお こしょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく せいしゅ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> こんにゃく しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> しわつねぎ <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> チキンハム <input type="checkbox"/> たまねぎ しお <input type="checkbox"/> あおさこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ(こめこ) <input type="checkbox"/> あぶら
	2月8日(火)	2月9日(水)	2月10日(木)	2月14日(月)	2月15日(火)
こんだて	なかよしパン 牛乳 コンノスープ にこみハンバーグ スライスチーズ	ごはん 牛乳 すましじる さばのみそに しろなとたくあんのあえもの	ごはん 牛乳 ごもくそば けいにくのわふうからあげ のりのつくだに	ごはん 牛乳 いしかりじる かんびょうのしために みかん	パン 牛乳 コーンスープ ドライカレー
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> しょうが ポークスープ しお こしょう <input type="checkbox"/> ハンバーグ(こむぎぬき) <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> しめじ トマトケチャップ ウスターソース <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> スライスチーズ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> あぶらあげ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ けずりぶし(だし) こんぶ(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 こいくちしょうゆ みりん せいしゅ <input type="checkbox"/> しろな <input type="checkbox"/> たくあん <input type="checkbox"/> ごま うすくちしょうゆ	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ちゅうかそば <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> いか <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> もやし <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> しなちく <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> わかめ うすくちしょうゆ チキンスープ <input type="checkbox"/> ごまあぶら しお こしょう <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> さとう こいくちしょうゆ せいしゅ こしょう いぢみとうがらし <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> あぶら <input type="checkbox"/> のりのつくだに	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> さけ せいしゅ <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> あかみそ <input type="checkbox"/> しろみそ けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> バター うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> かんびょう しお <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> こまつな <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ みりん <input type="checkbox"/> みかん	<input type="checkbox"/> パン <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"/> じゃがいも <input type="checkbox"/> とうもろこし <input type="checkbox"/> コーンペースト <input type="checkbox"/> パセリ <input type="checkbox"/> サラダあぶら しお こしょう ポークスープ <input type="checkbox"/> コーンスターチ <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"/> セロリー <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいす <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> にんにく しお こしょう ポークスープ

○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:



えび:



かに:



(ピーナッツ)

	2月16日(水)	2月17日(木)	2月18日(金)	2月21日(月)	2月22日(火)
こんだて	ごはん 牛乳 こうやのごしきに ぶたにくのみそいため	パン 牛乳 ミネストローネ フレンチドック	ーしょくいくのひー もちむぎごはん 牛乳 ゆずかじる ちくぜんに なっとう	ごはん 牛乳 やさしいうまに わかさぎのからあげ	さげごはん 牛乳 みそにこみうどん わふうサラダ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> うすらたまご <input type="checkbox"/> こうやどうふ <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> えだまめ <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"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> しょうが <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"/> みそ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> せいしゅ	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> マカロニ(こめこ) <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> キャベツ <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> トマト <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> パジルペースト <input type="checkbox"/> ポークスープ <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"/> フランクフルト <input type="checkbox"/> こむぎこ <input type="checkbox"/> ホットケーキのもと(たまごぬき) <input type="checkbox"/> てんぷらこ <input type="checkbox"/> あぶら	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> もちむぎ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> はんぺん <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいこん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> えのきたけ <input type="checkbox"/> みすな <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> しろみそ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> ゆずかじゅう <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> れんこん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> サラダあぶら <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"/> みりん <input type="checkbox"/> けずりぶし(だし) <input type="checkbox"/> なっとう	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> がんもどき <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"/> さやいんげん <input type="checkbox"/> たけのこ <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"/> さとう <input type="checkbox"/> わかさぎ <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"/> ごはん <input type="checkbox"/> さげ <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> うどん <input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> はくさい <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> こんにゃく <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> ねぶかねぎ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> にぼし(だし) <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> にんじん <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

	2月24日(木)	2月25日(金)	2月28日(月)
こんだて	パン 牛乳 フェジョアータ ごぼうのソテー りんご	ごはん 牛乳 わかめスープ すぶた	ごはん 牛乳 かきたまじる スタミナやきにく ぼうぜじゃこぶりかけ
こんだてざいりょう	<input type="checkbox"/> パン <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> しろいんげん <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"/> ワインふうちょうみりょう <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> ごぼう <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> キャベツ <input type="checkbox"/> ポークハム <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> サラダドレッシング <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> りんご	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> うまご <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"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> しいたけ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> トマトケチャップ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こめず <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> でんぷん	<input type="checkbox"/> ごはん <input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> わかめ <input type="checkbox"/> たまご <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"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> トウモロコシ <input type="checkbox"/> ごまあぶら <input type="checkbox"/> せいしゅ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン <input type="checkbox"/> オイスターソース <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう <input type="checkbox"/> でんぷん <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> ごま <input type="checkbox"/> ごまあぶら

2月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	619kcal
たんぱく質	22.5g
脂質	27.8%
カルシウム	324mg
鉄	2.1mg
ビタミン	A 244μgRAE
	B1 0.38mg
	B2 0.52mg
食塩相当量	2.3g
食物繊維	4.9g
マグネシウム	82mg
亜鉛	3.0mg



作ってみませんか?

-2月1日(火)-

れんこんのトマト煮

材料 5人分 分量(g)

れんこん	150	チキンスープ	50
ベーコン	50	砂糖	5
たまねぎ	100	塩	少々
さやいんげん	25	こしょう	少々
おろしにんにく	0.5	しょうゆ(淡)	2.5
オリーブ油	5	水	25~50
ダイストマト	100		

【作り方】

- ①れんこんはいちょう切り、さやいんげんは1cmくらいに切り、ゆでる。たまねぎは薄切りにする。
- ②オリーブ油を熱し、おろしにんにく、ベーコン、たまねぎ、れんこんを炒める。
- ③水、チキンスープ、ダイストマト、砂糖を入れて煮る。
- ④れんこんがやわらかくなったら、塩、こしょう、しょうゆで味をととのえ、さやいんげんを入れて仕上げる。

○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・しぼう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

