



# 2月の給食こんだて表



(I地区)

ひ よ う に ち	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal	
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	たんぱく質 g	
1月	あなごどんぶり ぎゅうにゅう すましじる きゅうりとほるさめのすのもの	こめ はるさめ ごま ごまあぶら さとう	あなご ぎゅうにゅう とうふ まきかまぼこ わかめ		えのきたけ こねぎ きゅうり にんじん	547 20.7
2火	ごはん ぎゅうにゅう けんちんじる いわしのかばやき にんじんのきんぴら せつぶんまめ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら さとう ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく イワシ		だいこん ごぼう しめじ こねぎ しょうが にんじん	625 22.4
3水	たまごパン ぎゅうにゅう クリームシチュー えだまめサラダ りんご	パン じゃがいも こむぎこ あぶら バター なまクリーム あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう チーズ		たまねぎ にんじん しめじ パセリ えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし りんご	640 23.2
4木	ごはん ぎゅうにゅう さといものにも なつとうみそ しおみそきゅうり	こめ さといも さとう ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ なつとう ぶたにく みそ		こんにやく たまねぎ にんじん インゲン こねぎ しょうが きゅうり	635 24.5
5金	なつほのかごはん ぎゅうにゅう ぐたくさんいなかみそしる ほしだいいんとアスパラのいろどりやさいのたまごやき くきわかめのじげもんきんぴら さちのかゆめこいイチゴゼリー	こめ(なつほのか) じゃがいも さとう あぶら ごま さとう あぶら イチゴゼリー	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ぶたにく たまご スキムミルク とりにく あげかまぼこ だいず くわかめ		はくさい だいこん たまねぎ えのきたけ ふかねぎ ゆでほしだいいん にんじん アスパラガス にんじん インゲン	657 25.4
8月	ごはん ぎゅうにゅう どさんこじる さけのしおやき ほうれんそうのごまえ ちりめんこんぶ	こめ じゃがいも バター ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さけ		たまねぎ にんじん とうもろこし ふかねぎ ほうれんそう もやし にんじん	608 26.8
9火	ごはん ぎゅうにゅう トック ぶたキムチ かんこくのり	こめ トック ごまあぶら ごま あぶら さとう	ちりめんこんぶ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ かんこくのり		たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが はくさいキムチ キャベツ もやし にんじん なら しょうが	589 23.3
10水	小コッペパン ぎゅうにゅう カレーうどん とりにくとレバーのあまずいため いちご	パン うどん でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とりにく レバーたつたあげ		にんじん たまねぎ ふかねぎ しょうが たまねぎ にんじん しめじ えだまめ いちご	611 26.0
12金	ごはん ぎゅうにゅう すきやき やさいのかりかりづけ	こめ はるさめ さとう あぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とうふ		はくさい にんじん こんにやく えのきたけ ふかねぎ きゅうり だいこん にんじん	589 23.1
15月	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 さんしょくナムル	こめ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ		たまねぎ ふかねぎ しょうが しいたけ ピーマン もやし にんじん	612 24.1
16火	わかめごはん ぎゅうにゅう やさいスープ とりのからあげ ゆでブロッコリー ストロベリータルト	こめ でんぶん あぶら	わかめ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく		キャベツ たまねぎ にんじん パセリ しょうが ブロッコリー	759 24.0
17水	こめこパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ごまドレッシングサラダ	パン じゃがいも あぶら ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく		たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ きゅうり にんじん	602 27.5
18木	むぎごはん ぎゅうにゅう さつまじる サバのてりやき ゆかりあえ	こめ むぎ さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく みそ さばのてりやき		こんにやく ごぼう にんじん たまねぎ こねぎ キャベツ にんじん あかしそ	676 23.0
19金	ポークカレー ぎゅうにゅう きりほしだいいんのサラダ ヨーグルト	じゃがいも あぶら こめ あぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう		たまねぎ にんじん グリンピース りんご きりほしだいいん きゅうり にんじん	678 21.2
22月	トラフグのからあげ(5・6年生のみ) ごはん ぎゅうにゅう かきたまじる こうや豆腐のそぼろあんかけ ふりかけ	でんぶん あぶら こめ でんぶん でんぶん しょうしんこ あぶら さとう	トラフグ ぎゅうにゅう たまご はんぺん こうり豆腐 ぶたにく ふりかけ(さけ)		しょうが はくさい たまねぎ こねぎ たまねぎ にんじん インゲン しょうが	637 22.7
24水	パンパン ぎゅうにゅう ポトフ とりにくのてりやき ゆでやさい 1しょくごまドレッシング こめこのチョコレートケーキ	パン じゃがいも さとう ごまドレッシング こめこのチョコレートケーキ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく		だいこん キャベツ にんじん セロリー しょうが ほうれんそう とうもろこし はくさい	783 30.2
25木	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいいんのべっこうに れんこんのきんぴら いちご	こめ むぎ さとう さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あげかまぼこ		だいこん にんじん インゲン ごぼう れんこん こんにやく いちご	607 22.4
26金	ごはん ぎゅうにゅう みそしる たいのフライ こまつなのいためもの	こめ こむぎこ パンこ あぶら あぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ タイ たまご		たまねぎ こねぎ こまつな にんじん とうもろこし	643 25.7

※都合により献立内容を変更することがあります。

## ♪中学校給食センターの献立が 全国学校給食甲子園で優秀賞を受賞しました♪

全国学校給食甲子園は、年に1度行われる、学校給食の全国大会です。栄養教諭等が、地域で生産される様々な地産産物を活用し、工夫を凝らした献立を競うものです。2006年に始まり、今年で15回を迎えました。今年は、全国から1412校が参加し、数回の予選を経て、本市の中学校給食センターを含む12校が最終選考に残りました。中学校給食センターの献立は、大規模センターでの手作りメニューが高く評価され優秀賞を受賞することができました。

## 2月5日(金)は、第15回学校給食甲子園で優秀賞を受賞した献立です!

### なつほのかごはん

大村産の「なつほのか」という品種の米を使っています。

### 県だくさん田舎みそ汁

長崎県産の旬の野菜や、大村市内で作られた厚揚げ、みそを使い、具だくさんで減塩に配慮したみそ汁です。

### 干し大根とアスパラの彩り野菜の卵焼き

色とりどりの野菜や、大村で飼育された豚肉や鶏が生んだ卵を使った具だくさんの卵焼きです。

### 萠わかめのじげもんきんぴら

長崎県産の萠わかめを使ったきんぴらです。

### 幸の香ゆめ恋イチゴゼリー

長崎県産の「さちのか」「ゆめのか」「恋みのり」という3種類のイチゴを使ったゼリーです。