2月の給食こんだて表

（Ⅱ地区）

ひにち	ようび	こんだてめい	ざいりょう 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	エネルギー kcal / たんぱく質 g
1	月	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		608
		どさんこじる	じゃがいも　バター	ぶたにく　みそ	たまねぎ　にんじん　とうもろこし　ふかねぎ	26.8
		さけのしおやき		さけ		
		ほうれんそうのごまあえ	ごま　さとう		ほうれんそう　もやし　にんじん	
		ちりめんこんぶ		ちりめんこんぶ		
2	火	たまごパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		640
		クリームシチュー	じゃがいも　こむぎこ　あぶら　バター　なまクリーム	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	23.2
		えだまめサラダ	あぶら　さとう		えだまめ　キャベツ　きゅうり　とうもろこし	
		りんご			りんご	
3	水	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		625
		けんちんじる	じゃがいも	とうふ　とりにく	だいこん　ごぼう　しめじ　こねぎ	22.4
		いわしのかばやき	でんぷん　あぶら　さとう	イワシ	しょうが	
		にんじんのきんぴら	ごま　さとう　あぶら		にんじん	
		せつぶんまめ		せつぶんまめ		
4	木	なつほのかごはん　ぎゅうにゅう	こめ(なつほのか)	ぎゅうにゅう		657
		ぐだくさんいなかみそしる	じゃがいも	あつあげ　みそ	はくさい　だいこん　たまねぎ　えのきたけ　ふかねぎ	25.4
		ほしだいこんとアスパラのいろどりやさいのたまごやき	さとう　あぶら	ぶたにく　たまご　スキムミルク	ゆでほしだいこん　にんじん　アスパラガス	
		くきわかめのじげもんきんぴら	ごま　さとう　あぶら	とりにく　あげかまぼこ　だいず　くきわかめ	にんじん　インゲン	
		さちのかゆめこいイチゴゼリー	イチゴゼリー			
5	金	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		635
		さといものにもの	さといも　さとう	とりにく　あつあげ	こんにゃく　たまねぎ　にんじん　インゲン	24.5
		なっとうみそ	ごま　さとう　あぶら	なっとう　ぶたにく　みそ	こねぎ　しょうが	
		しおもみきゅうり			きゅうり	
8	月	あなごどんぶり	こめ	あなご		547
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		20.7
		すましじる		とうふ　まきかまぼこ　わかめ	えのきたけ　こねぎ	
		きゅうりとはるさめのすのもの	はるさめ　ごま　ごまあぶら　さとう		きゅうり　にんじん	
9	火	小コッペパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		611
		カレーうどん	うどん	ぶたにく　ちくわ	にんじん　たまねぎ　ふかねぎ	26.3
		とりにくとレバーのあまずいため	でんぷん　あぶら　さとう	とりにく　レバーたつたあげ	しょうが　たまねぎ　にんじん　しめじ　えだまめ	
		いちご			いちご	
10	水	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		589
		トック	トック　ごまあぶら	とりにく	たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ　しょうが	23.3
		ぶたキムチ	ごま　あぶら　さとう	ぶたにく　みそ	はくさいキムチ　キャベツ　もやし　にんじん　にら　しょうが	
		かんこくのり		かんこくのり		
12	金	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		678
		はくさいとにくだんごのスープ	はるさめ	にくだんご	はくさい　にんじん　たまねぎ　しいたけ	25.3
		サバのソースに	でんぷん　さとう　あぶら	サバ	しょうが	
		もやしとにらのいためもの	あぶら		もやし　にら	
15	月	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		637
		かきたまじる	でんぷん	たまご　はんぺん	はくさい　たまねぎ　こねぎ	22.7
		こうやどうふのそぼろあんかけ	でんぷん　じょうしんこ　あぶら　さとう	こうりどうふ　ぶたにく	たまねぎ　にんじん　インゲン　しょうが	
		ふりかけ		ふりかけ(さけ)		
16	火	こめこパン　ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		602
		ポークビーンズ	じゃがいも　あぶら	だいず　ぶたにく	たまねぎ　にんじん　グリンピース　トマト	27.5
		ごまドレッシングサラダ	ごま　あぶら　さとう		キャベツ　きゅうり　にんじん	
17	水	わかめごはん　ぎゅうにゅう	こめ	わかめ　ぎゅうにゅう		759
		やさいスープ		ベーコン	キャベツ　たまねぎ　にんじん　パセリ	24.0
		とりのからあげ	でんぷん　あぶら	とりにく	しょうが	
		ゆでブロッコリー			ブロッコリー	
		ストロベリータルト	ストロベリータルト			
18	木	ポークカレー(むぎ)	じゃがいも　あぶら　こめ　むぎ	ぶたにく　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　グリンピース　りんご	677
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		21.3
		きりぼしだいこんのサラダ	あぶら　さとう		きりぼしだいこん　きゅうり　にんじん	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
		トラフグのからあげ(5･6年生のみ)	でんぷん　あぶら	トラフグ	しょうが	
19	金	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		676
		さつまじる	さつまいも　あぶら	あつあげ　とりにく　みそ	こんにゃく　ごぼう　にんじん　たまねぎ　こねぎ	23.0
		サバのてりやき		さばのてりやき		
		ゆかりあえ			キャベツ　にんじん　あかしそ	
22	月	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		612
		マーボーどうふ	さとう　でんぷん　あぶら　ごまあぶら	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	24.1
		さんしょくナムル	ごま　ごまあぶら　さとう		ビーマン　もやし　にんじん	
24	水	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		686
		すきやき	はるさめ　さとう　あぶら	ぎゅうにく　とうふ	はくさい　にんじん　こんにゃく　えのきたけ　ふかねぎ	24.1
		やさいのカリカリづけ	ごま　ごまあぶら　さとう		きゅうり　だいこん　にんじん	
		こめこのチョコレートケーキ	こめこのチョコレートケーキ		きゅうり　だいこん　にんじん	
25	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう		642
		みそしる		とうふ　わかめ　みそ	たまねぎ　こねぎ	25.8
		たいのフライ	こむぎこ　パンこ　あぶら	タイ　たまご		
		こまつなのソテー	あぶら		こまつな　にんじん　とうもろこし	
26	金	ごはん　ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		608
		ぶたにくとだいこんのべっこうに	さとう	ぶたにく　あつあげ	だいこん　にんじん　インゲン	22.3
		れんこんのきんぴら	さとう　ごまあぶら　あぶら	あげかまぼこ	ごぼう　れんこん　こんにゃく	
		いちご			いちご	

※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場産物を活用し、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4日(木)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。

具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。

茎わかめのじげもんきんぴら
長崎県産の茎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。

令和3年　2月　大村市教育委員会