

令和4年度 2月分 学校給食予定献立表(小)

給食回数 19回
宮代町教育委員会

※太字の食材は宮代町産です。

今日の給食目標
いろいろな食べ物を知り風邪に負けない食事をしよう

- ・節分献立
- ・受験生応援献立
- ・鳥取県の郷土料理
- ・初午の献立
- ・リクエスト献立
- ・トルコ料理
- ・バレンタイン献立
- ・我が家の自慢献立

日曜日	献立名		材 料			栄 養 量	
	主食	献立名 (おかず(主菜・副菜・汁物・その他))	方や熱になるもの (さいの目のなかま)	血や肉になるもの (あいのりのなかま)	体の調子を整えるもの (みどりいろのなかま)	エネルギー	たんぱく質
① 水	むぎごはん	ハッシュドポーク ミックスポテト	こめ むぎ あぶら デミグラスソース ハヤシルウ じゃがいも バター	牛乳 ぶたにく スキムミルク	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマト とうもろこし えだまめ パセリ	669	24.9
2 木	ごはん	☆節分献立☆ いわしのかばやき いそかあえ(のり・しょうゆ) ほうれんそうのみそじる ふくまめ	こめ てんぷん あぶら さとう こま	牛乳 いわし わかめ とうふ あぶらあげ みそ だいず(ふくまめ) のり	しょうが こまつな にんじん もやし とうもろこし ほうれんそう なごね	675	29.7
3 金	ちゅうかめん	やきぎょうざ ひとり2こ ツナとだいこんのサラダ(ツナ・てづくりピリからドレッシング) とうにゅうごまたんたんめんじろ	あぶら こま ごまあぶら でんぷん さとう こむぎ(ぎょうざ・めん)	牛乳 ぶたにく とうにゅう ツナ みそ とりにく	しょうが にんにく にんじん キャベツ だけの なごね チンゲンサイ たまねぎ にら だいこん こまつな パプリカ(黄)	668	27.9
6 月	ごはん	ほっけのおしおやき きりほしだいこんのもの どさんこじる	こめ ごまあぶら さとう こま あぶら じゃがいも こんにゃく	牛乳 ほっけ とりにく あつあげ ぶたにく みそ	きりほしだいこん にんじん とうもろこし れんこん えだまめ にんにく しょうが たまねぎ なごね もやし ほししいたけ	648	31.6
7 火	せきはん (ごましお)	☆初午の献立☆ とりのからあげオイスターふうみ ひとり2こ しもつかけ すましじる	こめ もちごめ こま さとう てんぷん あぶら	牛乳 とりにく あぶらあげ だいず とうふ わかめ なると さけ ささげ	にんにく なごね だいこん にんじん えのきたけ ほししいたけ	712	29.2
⑧ 水	コッパン スライス	フランクフルト(てづくりトマトソース) やきそば やさしいたっぷりコンソメスープ	こむぎ(パン・めん) さとう あぶら じゃがいも	牛乳 フランクフルト ぶたにく あおりの せらチン パーコン	トマト キャベツ もやし にんじん ビーマン にら はくさい たまねぎ セロリ パセリ	639	27.4
⑨ 木	コーンピラフ	☆トルコ料理☆ キョフテ(グレイビーソース) チョパン・サラタス メルジメッキ・チョルバス【レンズまめのスープ】	こめ あぶら じゃがいも こむぎ(パン) さとう ホワイトルウ てんぷん	牛乳 とりにく とうふ パーコン レンズまめ とうにゅう	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんにく キャベツ パプリカ(赤・黄) きゅうり レモン にんじん パセリ トマト	671	29.1
⑩ 金	むぎごはん	えびシューマイ ひとり2こ ハンサンスー(たまご・ドレッシング) マーボーとうふ	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう てんぷん ハンパレードドレッシング ごまあぶら こむぎ(シューマイ)	牛乳 たまご とうふ ぶたにく みそ すりみ えび	こまつな にんじん もやし キャベツ たまねぎ ほししいたけ だけの なごね にんにく しょうが トマト	699	29.2
13 月	ごはん	だしまきたまご くわいとれんこんのてりに とうふとはくさいのみそじる	こめ てんぷん あぶら ごまあぶら さとう	牛乳 たまご とりにく とうふ みそ	くわい れんこん にんじん えだまめ たまねぎ なごね はくさい しめじ	670	25.1
⑭ 火	キャロットライス	☆バレンタイン献立☆ こまつなとハムのサラダ(ハム・ドレッシング) さつまいものクリームスープ てづくりチョコバナナケーキ	こめ あぶら さつまいも ベジマールソース ホワイトルウ こむぎ(ホットケーキミックス) バター チョコレート さとう マッシュルーム フレンチドレッシング	牛乳 ウィンナー たまご こんぶ ハム とりにく スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう ビーマン パプリカ(赤) パナナ トマト こまつな えだまめ もやし はくさい しめじ しょうが にんにく たまねぎ	771	27.5
⑮ 水	きなこあげパン (きなこバター)	チリコンチャ ワンタンスープ	こむぎ(パン・めん) あぶら でんぷん アーモンド じゃがいも オリブオイル さとう	牛乳 きなこ だいず いんげんまめ ぶたにく とりにく	にんじん とうもろこし トマト なごね だけの チンゲンサイ	585	23.3
16 木	ごはん	☆フランス献立☆ とりのてりやき にじやがの【ハッピーにんじん】 ふゆやさいのみそじる	こめ さとう てんぷん じゃがいも こんにゃく さつまいも	牛乳 とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ だいこん こまつな ごぼう	672	27.5
17 金	じごなうどん	ちくわのいそべあげ ひとり2こ キャベツとこんにゃくのおかかあえ(しょうゆ・かつおぶし) にくじるうどんのしる	こむぎ(めん・てんぷん)こ あぶら こんにゃく	牛乳 ちくわ あおりの かつおぶし ぶたにく こんぶ あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん もやし しょうが なごね ほししいたけ えのきたけ たまねぎ	624	26.1
⑰ 月	ごはん	☆我が家の自慢献立☆ ぶたにくのフルネギぶら ナムル(てづくりダレ) かにたまぶらあんかけスープ	こめ ごまあぶら さとう でんぷん	牛乳 ぶたにく みそ かにらうみまほこ【かに不使用】 わかめ たまご たら	しょうが にんにく にら パプリカ(赤) なごね キャベツ こまつな にんじん もやし だいこん はくさい ほうれんそう	593	29.3
⑱ 火	ごはん	☆受験生応援献立☆ てづくりかつどんのく キャベツときゅうりのせきぎつけ けんちんじる	こめ あぶら さとう こむぎ(パン)こ ごま こんにゃく さといも でんぷん ごまあぶら	牛乳 ぶたにく こんぶ とうふ たまご	たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ にんじん しょうが こまつな だいこん ごぼう ほししいたけ なごね	645	25.2
⑳ 水	こどもパン スライス	☆リクエスト献立☆ チキンのパジルやき ポテトサラダ(マヨネーズ) ABCスープ	こむぎ(パン・めん)さこ・パンこ・マカロニ じゃがいも マヨネーズ あぶら オリブオイル	ジョア とりにく ウィンナー	にんにく パジル パプリカ(赤) にんじん きゅうり たまねぎ えだまめ キャベツ セロリ パセリ	793	32.9
㉑ 金	むぎごはん	ふゆやさいカレー こんにゃくサラダ(てづくりねぎドレッシング)	こめ むぎ あぶら じゃがいも カレールウ こんにゃく ごまあぶら さとう	牛乳 とりにく スキムミルク わかめ さくわかめ	しょうが にんにく にんじん こまつな れんこん たまねぎ カリフラワー もやし ほうれんそう かぼちゃ アップルソース きゅうり なごね	618	20.8
㉒ 月	ごはん	☆リクエスト献立☆ チキンなんばん こまつなごまあえ(てづくりごまダレ) とんじる レモンゼリー	こめ てんぷん あぶら さとう こま じゃがいも こんにゃく レモンゼリー	牛乳 とりにく みそ ぶたにく	しょうが たまねぎ レモン こまつな にんじん もやし ごぼう キャベツ だいこん なごね	716	33.1
㉓ 火	どんどろけし	☆鳥取県の郷土料理☆ さわらのさいきょうやき(てづくりみそダレ) あぶらふとひじきのもの ほうれんそうのおひきもの	こめ あぶら さとう でんぷん こむぎ(ふ) こんにゃく はるさめ	牛乳 とうふ とりにく あぶらあげ さわら みそ ひじき	にんじん ごぼう はねぎ ほししいたけ しょうが えだまめ れんこん だいこん みつば なごね ほうれんそう	600	28.0

*日付が○で囲んである日は、スプーンを出します。

給食回数 19回 材料入荷の都合により、多少献立の変更があります。

給食の献立の画像は宮代町公式ホームページ
ツイッター(左下)でご覧ください。

☆フランス献立☆ 16日(木)

飲み物以外のアレルギー対応がなく、
宮代町の全児童・生徒が同じものを
食べられる日です。



学校給食 摂取基準	6~7才	530	20.0
	8~9才	650	26.8
	10~11才	780	28.0
	12~15才	830	34.3
今月の平均栄養量	《小学校》	658	27.5
今月の平均栄養量	《中学校》	811	32.8

節分 2日(木)

【イワシ】
節分の夜、ヒヤラキの枝に焼いたイワシの頭を刺して家の入り口や台所に置いておくと言われている。

【福豆】
「鬼を家の外に追い出し、福の神が入ってきましように」という願いをこめて節分の夜は豆をまきます。

トルコ料理 9日(木)

【キョフテ】
「キョフテ」は、ひき肉にたまねぎなどの野菜や香辛料を混ぜて味付けをし、団子や細長い筒型にして焼いた料理です。ハンバーグによく似た料理です。

【メルジメッキ・チョルバス】
トルコ語で、「メルジメッキ=赤レンズ豆」「チョルバス=スープまたはバター」の意味だそうです。

【チョパン・サラタス】
「羊飼いのサラダ」と呼ばれています。昔、羊飼いたちが山へ行く時、サラダ用の野菜を山へ持っていき調理したことが名前の由来だそうです。

バレンタイン献立 14日(水)

「手作りチョコバナナケーキ」
バナナとチョコがおいしいカップケーキです。

我が家の自慢献立 20日(月)

【かにたま風あんかけスープ】
宮原小学校4年生 深川諒馬さんのご家族よりご応募いただいた献立です。「季節の野菜をたくさん使った、体温まるスープです。」とコメントをいただきました。

鳥取県の郷土料理 28日(火)

【どんどろけし】
どんどろけしは、油で炒めた豆腐を混ぜた炊き込みご飯です。「どんどろけ」とは、鳥取県の方言で「雷」のことを指す言葉です。豆腐を炒める時のバリバリという音が、雷に似ていることからこの名前が付いたと言われています。

★ **リクエスト献立** ★

～給食の3つ星メニューを考えよう～ ～お世話にむかえ先生へ、感謝の気持ちを含めて～

22日(水) 東小学校 6年2組
山口さん、折原さん

27日(月) 須賀小学校 6年2組
松本さん、山瀬さん、前田さん、石川さん

家庭科の授業で考えてくれた献立です。「五大栄養素が全てそろうように考えました。人気メニューを取り入れた献立を考えました。」とコメントをいただきました。

湯本先生へ「たんぱく質を多くして、それが働くように野菜も多めに取り入れました。チキン南蛮は味が濃いので、その他味が薄い献立にしました。」とコメントをいただきました。