

令和4年度 2月分 学校給食予定献立表(中)

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

・部分献立
・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	飲み物	おかず(主菜・副菜・汁物・その他)	主にエネルギーになるもの	主に体の組織をつくるもの	主に体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	
①	水	麦ご飯	牛乳	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	ご飯	牛乳	☆部分献立☆ いわしのかば焼き 磯香あえ(のり・しょうゆ) ほうれん草のみそ汁 福豆	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(ふくめめ) 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 ながねぎ	675	29.7	
3	金	中華めん	牛乳	焼ききょうざ 1人3個 ツナと大根のサラダ(ツナ・手作りピリ辛ドレッシング) 豆乳ごま担々麺の汁	あぶら こま ごまあぶら てんぷん 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 だけのお ながねぎ 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	ご飯	牛乳	ほっけの塩焼き 切り干し大根の煮物 どさんこ汁	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 ながねぎ もやし ほししいたけ	648	31.6	
7	火	赤飯 (ごま塩)	牛乳	☆初午の献立☆ とりのから揚げオイスター風味 1人2個 しもつかれ すまし汁	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 ながねぎ 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	牛乳	フランクフルト(手作りトマトソース) 焼きそば 野菜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 ベーコン	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	牛乳	☆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・チオルパス【レンズ豆のスープ】	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 ベーコン 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	麦ご飯	牛乳	えびシューマイ 1人3個 ハンサンスー(卵・ドレッシング) マーボー豆腐	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 だけのお ながねぎ にんにく しょうが トマト	699	29.2	
13	月	ご飯	牛乳	だし巻きたまご くわいとれんこんの照り煮 豆腐と白菜のみそ汁	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 ながねぎ はくさい しめじ	670	25.1	
⑭	火	キャロットライス	牛乳	☆バレンタイン献立☆ 小松菜とハムのサラダ(ハム・ドレッシング) さつまいものクリームスープ 手作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 豆まぐろペースト フレンチドレッシング	牛乳 ウィナー 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	きな粉揚げパン (きな粉バター)	牛乳	チリコンカン ワンタンスープ ヨーグルト	こむぎ(パン・ワンタン) あぶら てんぷん 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 ヨーグルト	にんじん とうもろこし トマト ながねぎ だけのお チンゲンサイ	585	23.3	
16	木	ご飯	牛乳	☆フランス献立☆ とりの照焼き 肉じゃが《ハッピーにんじん》 冬野菜のみそ汁	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	地粉うどん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ 1人2個 キャベツとこんにゃくのおかかあえ(しょうゆ・かつお節) 肉汁うどんの汁	こむぎ(めん・てんぷら)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 ながねぎ ほししいたけ えのきたけ たまねぎ	624	26.1	
⑲	月	ご飯	牛乳	☆我が家の自慢献立☆ ぶた肉のフルコキ風 ナムル(手作りダレ) かに玉風あんかけスープ	こめ ごまあぶら さとう てんぷん	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) ながねぎ 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	
⑳	火	ご飯	牛乳	☆受験生応援献立☆ 手作りかつ丼の具 キャベツときゅうりの即席揚げ けんちん汁	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 てんぷん 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 ながねぎ	645	25.2	
㉑	水	子どもパン スライス	ジョア	☆リクエスト献立☆ チキンのパジル焼き ポテトサラダ(マヨネーズ) ABCスープ	こむぎ(パン・てんぷら)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	
㉒	金	麦ご飯	牛乳	冬野菜カレー こんにゃくサラダ(手作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 ながねぎ	618	20.8	
㉓	月	ご飯	牛乳	☆リクエスト献立☆ チキン南蛮 小松菜のごまあえ(手作りごまダレ) 豚汁 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 ながねぎ	716	33.1	
28	火	どんとろけ飯	牛乳	☆鳥取県の郷土料理☆ さわらの西京焼き(手作りみそダレ) 油煮とひじきの煮物 ほうれん草のお吸い物	こめ あぶら さとう てんぷん 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 ながねぎ 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無く、
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

部分献立 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ます。

【福豆】
「鬼を家の外に追い出し、福の神が入ってきますように」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・チオルパス】
トルコ語で、「メルジメッキ=赤レンズ豆」「チオルパス=またはポターージュ」という意味だそうです。

【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☆

「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。

14日(火)

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)

【どんとろけ飯】
どんとろけ飯は、油で炒めた豆腐を混ぜた炊き込みご飯です。「どんとろけ」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～ ～お世話になった先生へ、感謝の気持ちを込めて～

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っているように考えました。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ため、その他味が薄く献立しました。」とコメントをいただきました。