
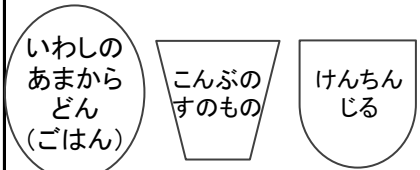



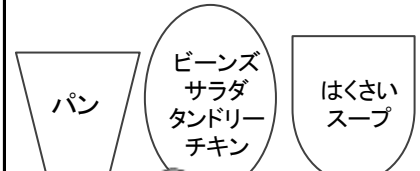

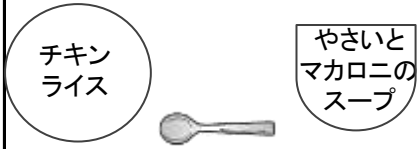
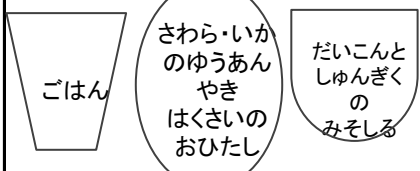


令和4年02月		小B	小B	よていこんだてひょう				赤崎小学校
ひ に ち	こんだてめい	もりつけかた	しょくひんのおもなはたらき				エネルギー(kcal)	
			エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえるもとになる	そのほか	たんぱくしつ(g)	
1 (火)	コロッケバーガー 牛乳 コンソメスープ		コッペパン 油	牛乳 ベーコン ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい パセリ	コロッケ とんかつソース 小袋 チキンブイヨン 食塩 こしょう しょうゆ スープストック 水	606 21.5	
2 (水)	～節分にちなんで～ いわしの甘辛丼 牛乳 昆布の酢の物 けんちん汁 節分豆		精白米 でん粉 油 上白糖 糖 ごま油 つきこんにやく	いわし 牛乳 細切り昆布 若鶏肉むね しぼり豆腐 油 揚げ 節分豆	しょうが こまつな りょくとうもやし し にんじん ごぼう だいこん ねぎ	酒 みりん しょうゆ 水 酢 食塩 煮干し(だし)	687 32.2	
3 (木)	かき揚げうどん 牛乳 もやしのからしあえ		学校給食用うどん じゃがいも 米粉 油 上白糖	しらす干し ひじき ロースハム 冷凍だいたず かまぼこ 塩蔵わかめ 牛乳	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう りょくとうもやし	ベーキングパウダー だし昆布 削りぶし(だし) しょうゆ 食塩 みりん 一味 水 酢 洋からし	605 21.6	
4 (金)	～韓国料理～ ごはん 牛乳 キムチ鍋 ナムル 韓国のり		精白米 上白糖 ごま油	牛乳 合鴨入りボール 豚肉 もも 厚揚げ 中みそ 韓式 味付のり	にんじん はくさい えのきたけ はくさい キムチ にら にんにく 生きくらげ ほうれんそう りょくとうもやし 白ねぎ	酒 みりん 水 しょうゆ 酢 こしょう	588 24.3	
7 (月)	ごはん 牛乳 大根のオイスターソース煮 揚げぎょうざ 中華のあえ物		精白米 サラダ油 上白糖 糖 こんにやく ごま油 油 マロニー	牛乳 豚肉もも ロースハム	にんにく しょうが だいこん にんじん 冷凍さやいんげん りょくとうもやし チンゲンサイ	しょうゆ オイスターソース 一味 水 冷凍ぎょうざ 酢	636 22.8	
8 (火)	～インド料理～ パン 牛乳 タンドリーチキン ビーンズサラダ はくさいスープ		コッペパン	牛乳 若鶏肉もも ベーコン 調理用ヨーグルト ミックスビーンズ	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん はくさい きくらげ パセリ	食塩 しょうゆ カレー粉 こしょう ターメリック パプリカ フレンチドレッシング チキンブイヨン 水	588 28.4	
9 (水)	～栃木県の郷土料理～ ごはん 牛乳 しもつかれ 小松菜の酢の物		精白米 上白糖	牛乳 さけ 大豆水煮 油揚 げ 白みそ	だいこん にんじん 乾しいたけ こまつな キャベツ	食塩 削りぶし(だし) だし昆布 水 しょうゆ 酢	554 26.3	
10 (木)	チキンライス 牛乳 野菜とマカロニのスープ いよかん		精白米 オリーブ油 じゃがいも マカロニ	若鶏肉 むね 牛乳 ベー コン	たまねぎ にんじん ホールコー ン 冷凍 グリンピース 冷凍 はくさい ねぎ いよかん	ケチャップ ウスターソース スープストック 食塩 こしょう チキンブイヨン しょうゆ 水	557 20.8	
14 (月)	～リザーブ給食～ ごはん 牛乳 さわら・いかの幽庵焼き 白菜のおひたし 大根と春菊のみそ汁 はるみ ぽんかん		精白米	牛乳 さわら いか 糸が つ お豆腐 塩蔵わかめ 中み そ 赤みそ	ゆず 果汁 はくさい ほうれん そう にんじん だいこん しめじ しゆんぎく はるみ ぽんかん	しょうゆ 酒 みりん 煮干し(だし) 水	567 29.2	

令和4年02月		小B	小B	よていこんだてひょう				赤崎小学校
ひ に ち	こんだてめい	もりつけかた	しょくひんのおもなはたらき				エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
			エネルギーのもとになる	からだをつくるもとになる	からだのちょうしをととのえるもとになる	そのほか		
15 (火)	胚芽パン 牛乳 豚肉のロベールソースかけ 粉ふきいも コーンスープ		胚芽パン でん粉 油 サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 豚肉ロース ベーコン 豆腐	たまねぎ マッシュルーム レト ルト にんじん ホールコーン 冷凍 パセリ	こしょう ケチャップ しょうゆ 洋からし 粉 赤ワイン 食塩 チキンブイヨン 水	720 31.7	
16 (水)	ひじきごはん 緑茶 焼きししゃも キャベツとたくあんのあえ物 豆腐のみそ汁		精白米 サラダ油 上白 糖	若鶏肉むね ひじき 油揚 げ ししゃも 豆腐 中みそ 白みそ 下津井産乾燥わかめ	にんじん むきえだまめ 冷凍 キャベツ 干切たくあん漬 たまねぎ えのきたけ ねぎ	みりん しょうゆ 食塩 緑茶(飲用) 煮干し(だし) 水	462 24.2	
17 (木)	ナポリタンスパゲティー 牛乳 大根サラダ		ソフトめん オリーブ油 上白糖 ごま油	ベーコン 牛乳 塩蔵わかめ	にんじん たまねぎ 青ピーマ ンマッシュルーム レトルト だい こん こまつな	ケチャップ ピューレー スー プストック ウスターソース 食塩 こしょう パプリカ 水 しょうゆ 酢	595 22.7	
18 (金)	～季節の料理～ ごはん 牛乳 みそ煮込みおでん はくさいの甘酢あえ		精白米 さといも こん にやく 三温糖 上白糖	牛乳 豚肉もも 厚揚げ 赤 みそうずら卵水煮 しらす干 し	にんじん だいこん しょうが はくさい	しょうゆ みりん だし昆布 水 酢	569 23	
21 (月)	～岡山県の郷土料理～ げためし 牛乳 ちくわの磯辺揚げ くきわかめの酢の物		精白米 つきこんにやく サラダ油 上白糖 小麦 粉 油 ごま油	げためし 若鶏肉むね 油 揚げ 牛乳 青のり粉 ちく わ 塩蔵くきわかめ	ごぼう にんじん しょうが 根みつば こまつな りょくとうもやし	酒 しょうゆ みりん だし昆 布 水 酢 一味	625 24.9	
22 (火)	パン 牛乳 ビーフシチュー 水菜サラダ ネーブル		コッペパン サラダ油 じゃがいも 上白糖	牛乳 牛肉もも角切り ひじ き 生クリーム しらす干し	たまねぎ にんじん だいこん マッシュルーム レトルト みずな グリンピース 冷凍 ホール コーン 冷凍 ネーブル	赤ワイン ローリエ デミグラ スソース ケチャップ ピュー レー ウスターソース 食塩 こしょう 水 ノンオイルドレ ッシング	580 27.4	
24 (木)	マーボー丼 牛乳 ビーフンサラダ		精白米 サラダ油 上白 糖 でん粉 ビーフン ご ま油 ノンエッグマヨネーズ小袋	豆腐 豚肉ももミンチ 赤み そ 牛乳 焼き豚	ねぎ にんにく にんじん キャ ベツ 乾しいたけ たまねぎ た けのこ きくらげ	オイスターソース しょうゆ トウバンジャン 酢	594 26	
25 (金)	ごはん 牛乳 とりちゃんこ 海藻のあえ物 デコポン		精白米 こんにやく ごま 油 上白糖	牛乳 若鶏肉もも 厚揚げ うずら卵水煮 海藻ミックス しらす干し 赤みそ	だいこん はくさい にんじん ね ぎ にんにく しょうが こまつな キャベツ デコポン	しょうゆ みりん だし昆布 水 酢	593 23.8	
28 (月)	玄米入りごはん 牛乳 さばの塩焼き れんこんの梅肉あえ さつま汁		アルファー化玄米 精白 米 上白糖 つきこんにやく さつまいも	牛乳 さば 糸がつお 油 揚げ 若鶏肉もも 中みそ 赤みそ	れんこん こまつな ねり梅 ね ぎ だいこん にんじん	食塩 しょうゆ みりん 酢 煮干し(だし) 水	660 31.1	

【お知らせ】 市教委より、2月16日は、牛乳の代わりに緑茶の提供を行うとの連絡がありました。紙パックごみについての課題把握と牛乳以外の食材でカルシウムを積極的に摂取する食事のモデルとして提供することを目的としています。ご理解いただきますようお願いいたします。

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります

※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く)2日,4日,10日,14日,16日,24日,28日