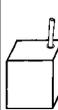
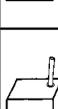
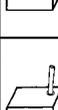


2月 献立のおしらせ

令和7年度

発行・問い合わせ：滝沢市立学校給食センター（TEL 019-687-3451）

日 曜	こんだてめい	使用する食品（香辛料・調味料を除く）			栄養価	
		おもに力や熱になる食品（黄）	おもに骨や血や肉になる食品（赤）	おもに体の調子をととのえる食品（緑）	エネルギー kcal	タンパク質 g
2 (月)	 ごはん ほうれんそうのみそしる ㊦とりのからあげ ㊦きんぴらつつみやき だいずとひじきのいりに オレンジ	米 さとう 油 でん粉 ごま さとう 油 でん粉 さとう 油	あつあげ みそ とり肉 ちり肉 とうふ ちくわ だいず 油あげ ひじき	にんじん ほうれんそう えのきたけ ㊦ねぎ しょうが にんじん たまねぎ しょうが にんじん こんにやく ㊦ごぼう さやいんげん オレンジ	㊦603 ㊦733	㊦26.3 ㊦29.0
3 (火)	 【節分献立】 ごはん けんちんじる いわしのみそに ぶたにくとだいごんのこくとうに あじつけのり	米 ごま油 さとう 油 こくとう さとう	とり肉 とうふ いわし みそ ぶた肉 だいず のり かつおぶし こんぶ いりこ	にんじん だいごん さんさい ぶなしめじ ねぎ にんじん だいごん たまねぎ えだまめ しいたけ	㊦571 ㊦710	㊦28.7 ㊦33.1
4 (水)	 ごはん マーボー豆腐 ㊦ほうぎょうざ ㊦のりいりあつやきたまご ちゅうかふうごぼうサラダ	米 さとう でん粉 油 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 でん粉 さとう 油 ごま さとう ノンエッグマヨネーズ ごま油	とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ ぶた肉 とり肉 たまご のり	にんじん たまねぎ ㊦ねぎ たけのこ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが	㊦669 ㊦835	㊦22.1 ㊦28.2
5 (木)	 ごはん あおさのみそしる ㊦さばのみそに ㊦メバルのしおこうじやき にくじゃが ヨーグルト	米 さとう でん粉 さとう じゃがいも さとう 油	あおさ あつあげ みそ さば みそ メバル ぶた肉 ヨーグルト	にんじん だいごん ぶなしめじ ねぎ にんじん たまねぎ さやいんげん こんにやく しょうが	㊦633 ㊦708	㊦31.1 ㊦31.3
6 (金)	 ごはん シーフードミネストローネ ハーブチキン はなやさいサラダ ミニシチリアレモンゼリー	米 さとう ドレッシング（油） さとう	えび いか あさり とり肉 ツナ（まぐろ）	にんじん トマト たまねぎ ㊦だいごん はくさい にんにく やいづい スパゲッ パスタ にんじん ブロッコリー カリフラワー キャベツ レモン果汁	㊦572 ㊦740	㊦25.2 ㊦30.5
9 (月)	 ごはん チンゲンサイのちゅうかスープ ㊦スタミナチキン ㊦ほうぎょうざ デジブルコギ カルシウムウエハース（レモン）	米 さとう 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう 油 小麦粉 さとう ショートニング でん粉	なると とうふ とり肉 ぶた肉 とり肉 ぶた肉 乳せいひん	チンゲンサイ にんじん えのきたけ とうもろこし りんご たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ にら しょうが にんじん たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが	㊦591 ㊦724	㊦26.3 ㊦27.0
10 (火)	 【柳沢中学校希望献立】 たきごみごはん キャベツのみそしる ㊦のりいりあつやきたまご ㊦とりのからあげ はるさめサラダ ガトーショコラ	米 油 さとう でん粉 さとう 油 さとう 油 でん粉 はるさめ ごま ドレッシング（油） 米粉 さとう 油 ココアパウダー でん粉	とり肉 油あげ とうふ みそ たまご のり とり肉 とうにゅう	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく ほししいたけ にんじん キャベツ えのきたけ ㊦ねぎ しょうが にんじん もやし きゅうり	㊦621 ㊦809	㊦21.7 ㊦29.6
12 (木)	 【教科書献立①】 ごはん ポークカレー ㊦たきざわさんじゃがいもコロック ㊦チーズいりスペインふうオムレツ フルーツポンチ	米 じゃがいも カレールウ 油 ㊦じゃがいも さとう 小麦粉 米粉 パン粉 さとう でん粉 油 じゃがいも さとう	ぶた肉 たまご チーズ ベーコン 牛乳 とうにゅう	にんじん ㊦かぼちゃ たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ たまねぎ めんもも バイナブル にんじん ㊦かぼちゃ ストリッチ レモン オレンジ果汁	㊦705 ㊦838	㊦18.4 ㊦22.3
13 (金)	 ごはん ポトフ ㊦ケチャップソースハンバーグ ㊦エビフライ ごまパワーサラダ りんごゼリー	小麦粉 こくとう じゃがいも パン粉 さとう でん粉 油 さとう でん粉 油 パン粉 小麦粉 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油 さとう さとう	スキムミルク とり肉 とり肉 ぶた肉 えび	にんじん ㊦だいごん たまねぎ とうもろこし トマト たまねぎ にんにく しょうが にんじん ブロッコリー えだまめ キャベツ りんご果汁	㊦686 ㊦763	㊦25.4 ㊦29.9
16 (月)	 ごはん さつまいものみそしる ㊦きんぴらつつみやき ㊦さけメンチカツ すきこんぶとあつあげのもの オレンジ	米 ㊦さつまいも ごま さとう 油 でん粉 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう 油	油あげ みそ とり肉 とうふ さけ たら こんぶ あつあげ	にんじん ㊦だいごん ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こんにやく オレンジ	㊦600 ㊦780	㊦23.0 ㊦25.0
17 (火)	 ごはん めかぶとあさりのちゅうかスープ ㊦さけメンチカツ ㊦スタミナチキン パンパンジーふうツナサラダ さつまいもチップス	米 小麦粉 パン粉 でん粉 さとう 油 さとう ごま ごま油 さとう さつまいも さとう 油	あさり めかぶ わかめ なると さけ たら とり肉 ツナ（まぐろ）	にんじん だいごん えのきたけ たまねぎ りんご たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう もやし	㊦556 ㊦713	㊦20.2 ㊦29.5
18 (水)	 【柳沢小学校希望献立】 ごはん ビーフシチュー ㊦てりやきチキン ㊦たきざわさんじゃがいもコロック はるさめサラダ やきプリンタルト	米 じゃがいも さとう ハヤシシチュールウ 油 さとう ㊦じゃがいも さとう 小麦粉 米粉 パン粉 はるさめ ごま ドレッシング（油） 小麦粉 マーガリン さとう	ぎゅう肉 とり肉 たまご 乳せいひん	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム にんにく たまねぎ にんじん もやし きゅうり	㊦777 ㊦945	㊦26.1 ㊦24.0
19 (木)	 【食育の日・かみかみ献立】 むぎごはん じゃがいもとわかめのみそしる ㊦メバルのしおこうじやき ㊦さばのみそに すきやきふうに ジョア（プレーン）※牛乳はつきません	米 麦 じゃがいも さとう さとう でん粉 さとう 油 さとう	わかめ みそ メバル さば みそ ぶた肉 とうふ スキムミルク	にんじん えのきたけ ㊦ねぎ にんじん たまねぎ さきほしだいごん こんにやく にんにく	㊦596 ㊦813	㊦30.6 ㊦38.7
毎月19日は「食育の日」 家族みんなで 早寝 早起き 朝ごはん！に取り組みましょう。						
20 (金)	 あおなごはん とうにゅうなべ のりいりあつやきたまご やさいのごまあえ プチたいやき（あんこ）	米 さとう でん粉 さとう 油 ごま さとう 小麦粉 さとう 油 でん粉	とり肉 とうふ とうにゅう みそ たまご のり あすき	あおな にんじん ㊦だいごん はくさい ごぼう ねぎ しょうが にんじん キャベツ ほうれんそう	㊦608 ㊦706	㊦24.3 ㊦24.8
24 (火)	 ごはん キムチじる ㊦さけフライ ㊦いり豆腐のつつみやき かんこくふうかいそうサラダ カルシウムウエハース（パニラ）	米 油 パン粉 でん粉 油 さとう 油 ドレッシング（油） 小麦粉 さとう ショートニング でん粉	ぶた肉 とうふ みそ さけ とり肉 とうふ かいそう 乳せいひん	にんじん ㊦だいごん ねぎ えのきたけ キムチ しょうが にんにく にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんじん キャベツ きゅうり えだまめ	㊦614 ㊦741	㊦25.5 ㊦30.1

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

