



2月学校給食献立予定表



令和 4 年度

今月の目標 よくたべて、かぜにまけないからだをつくらう

川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう		
		しゅしょくのみの	おかず	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	水	ごはん 牛乳	ごまみそしる とりにくのてりやき (小①中②) きりぼしだいこんとぶたにくのカレーきんぴら さけふりかけ	ぎゅうにゅう どうふ みそ とりにく ぶたにく さけふりかけ	ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう でんぶん ごまあぶら	ごぼう にんじん ねぎ ごまつな にんにく きりぼしだいこん こんにゃく	小学生 619 中学生 766	小学生 29.7 中学生 35.6	
2	木	バターロール 牛乳	ホワイトシチュー チリコンカン フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく ミックスボール スキムミルク ぶたにく だいたす なまクリーム	バターロール あぶら バター こむぎこ じゃがいも でんぶん さとう いちごゼリー ぶどうゼリー みかんゼリー マスカットゼリー	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく しょうが トマト みかんかん りんごかん	766 991	29.0 36.2	
3	金	【節分献立】 わかめごはん 牛乳	かみなりじる いわしフライ・ソース いそかあえ・のり ぶくまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ のり いわしフライ ぶくまめ	わかめ ごはん ごまあぶら あぶら	こんにゃく たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし ごまつな	604 749	24.7 29.8	
6	月	ごはん 牛乳	ちゅうかスープ さいのくにニラまんじゅう (小②中③) チンジャオロース とうにゅうプリン	ぎゅうにゅう どうふ うすらたまご ニラまんじゅう ぶたにく	ごはん あぶら はるさめ さとう でんぶん ラーゆ とうにゅうプリン	にんじん もやし ごまつな にんにく しょうが だけのこ ビーマン	683 858	27.3 34.5	
7	火	じごなうどん 牛乳 (中250cc)	にくじるうどん (しる) きなこあげパン ごまつなのこまびたし	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ きなこ	じごなうどん あぶら コッパン さとう ごま あぶら	にんじん ねぎ ごまつな キャベツ	670 842	26.8 33.8	
8	水	ちゃめし 牛乳	かきたまじる ちくわのこめこあげ (小①中②) おかかあえ こざかな 「米粉の日」	ぎゅうにゅう どうふ たまご ちくわ あおのり かつおぶし かたくちいわし	ちゃめし でんぶん あぶら こめこ さとう	にんじん ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	606 822	24.7 32.0	
9	木	ライスボール 牛乳	ジュリエンスープ エビカツ・ソース さくさくサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく エビカツ	ライスボール あぶら オリーブオイル ごま さとう	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ えだまめ きゅうり れんこん	536 721	23.0 28.8	
10	金	ごはん 牛乳	なめこじる スタミナすったてどんのぐ きゅうりもみ ミニたいやき	ぎゅうにゅう どうふ みそ ぶたにく	ごはん あぶら さとう ごま たいやき	なめこ だいこん ねぎ ごまつな にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	644 784	26.7 32.3	
13	月	ごはん 牛乳	キムチスープ むししゅうまい (小②中③) きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ しゅうまい	ごはん あぶら ごまあぶら さとう ラーゆ	ほししいたけ はくさいキムチ はくさい いら ねぎ きりぼしだいこん にんじん だいずもやし ごまつな	580 737	25.5 32.1	
14	火	【バレンタイン献立】 ごはん 牛乳	オニオンスープ ハートのハンバーグ マカロニサラダ バレンタインデザート	ぎゅうにゅう とりにく なると ハンバーグ	ごはん あぶら さとう でんぶん マカロニ チョコプリン	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	657 813	22.9 28.4	
15	水	ごはん 牛乳	じゃがいものピリからに さばのねぎみそかけ キャベツのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく さば みそ	ごはん あぶら じゃがいも さとう	しょうが にんじん たまねぎ だけのこ ほししいたけ しらたき さやいんげん ねぎ キャベツ きゅうり	625 783	24.8 30.4	
16	木	メロンパン セレクトドリンク コーヒーマルク りんごジュース	ミートボールのトマトスープ ナポリタン コーンサラダ キャンディチーズ (小①中②)	コーヒーミルク ミートボール フランクフルト チーズ	メロンパン あぶら じゃがいも オリーブオイル さとう スパゲティ	りんごジュース にんにく にんじん たまねぎ トマト ビーマン キャベツ とうもろこし	656 905	22.1 29.2	
17	金	ごはん 牛乳	けんちんじる とりにくのからあげ (小①中②) ぶたにくとひじきのいためもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ どうふ とりにく ぶたにく ひじき	ごはん あぶら さとう でんぶん さとう	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ ごまつな しょうが にんにく たまねぎ	637 797	29.3 35.4	
20	月	チキンライス 牛乳	はくさいのクリームスープ さけフライ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ スキムミルク なまクリーム さけフライ	チキン ライス あぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん はくさい キャベツ きゅうり あかビーマン	696 898	25.8 33.0	
21	火	じごなうどん 牛乳 (中250cc)	わかめうどん (しる) おさかなナゲット (小②中③) もやしのいためもの ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ わかめ おさかなナゲット ベーコン ヨーグルト	じごなうどん あぶら	にんじん ねぎ ごまつな もやし いら	638 818	32.6 42.3	
22	水	ごはん 牛乳	とんじる メンチカツ・ソース だいにんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ みそ メンチカツ	ごはん あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ だいこん きゅうり	707 897	26.8 33.3	
24	金	ごはん 牛乳	ワンドンスープ はるまき もやしのサラダ あまなつゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき	ごはん あぶら ごま ワンドンのかわ さとう ごまあぶら あまなつゼリー	にんじん はくさい ねぎ ほうれんそう ごまつな もやし とうもろこし	658 821	21.0 25.6	
27	月	むぎごはん 牛乳	てつくりカレー とりにくのパンこやき ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト とりにく	むぎ ごはん あぶら バター じゃがいも こむぎこ ココア くろざとう パンこ さとう エッグフリーマヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご ブロッコリー キャベツ とうもろこし だいこん	739 926	30.9 38.0	
28	火	【中3卒業お祝い献立】 ホットちゅうかめん 牛乳 (中250cc)	みそラーメン (しる) いかのピリからあげ いちご (小②中③) おいわいケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いか	ホットちゅうかめん あぶら くろざとう さとう でんぶん いちごケーキ	にんにく しょうが にんじん とうもろこし キャベツ ねぎ いちご	711 888	32.7 41.3	
19回	※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※ 赤字 の食品は、川島町産の食材を使っています。						今月の平均栄養摂取量	654 832	26.7 33.2
学校給食摂取基準							650 830	21~33 27~42	

冬の食中毒

ノロウイルスに注意!

ノロウイルスはウイルスの中でも小さく、球形をしています。冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。予防には右表のように、手洗いや食品の十分な加熱が大切です。

- 石けんを使って、ていねいに手を洗う
- 食品の中心部まで (85~90℃で90秒間以上) 加熱する

中学3年生にとっては2月28日が最後の給食です。好きな給食のメニューは何でしたか?健康を考えて食べる事ができましたか?これからは自分で食事を選ぶ機会が多くなります。何を食べたら良いのか迷った時は、給食の献立を思い出して下さいね。



★給食の写真をホームページに掲載しています。ホームページアドレス
<https://www.town.kawajima.saitama.jp/>