

令和6年度



学校給食献立表 2/3~2/10



堀金学校給食センター

3日(月) 節分献立	4日(火)	5日(水)	6日(木) 応援献立	7日(金)	10日(月)
ごはん(5群) / 牛乳(2群)	黒糖パン(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)
豚肉と厚揚げの炒めもの(主菜)	スパイシーチキン(主菜)	シルバーのみそ漬け焼き(主菜)	かつお勝つ！(主菜)	ありが豚どんの具(主菜)	親子煮(主菜)
1 豚もも肉 25 うすくちしょうゆ 1 本みりん 1 しょうが 0.3 ごま油 0.8 玉ねぎ 30 にんじん 8 1 生揚げ 25 酒 1 1 常念みそ 2.5 5 三温糖 2 トウバンジャン 0.1 2 粉寒天 0.5	1 鶏肉(小) 50g 1 鶏肉(中) 70g 天然塩 0.35 黒こしょう 0.02 カレー粉 0.02 チリパウダー 0.02 酒 1 フレンチサラダ(副菜)	1 シルバー(小) 50g 1 シルバー(中) 70g 1 みそ 2 酒 0.5 みりん 1 5 三温糖 0.5 堀金おからの炒り煮(副菜)	1 かつおワツ(小) 40g 1 かつおカツ(中) 60g かつお 玉ねぎ しょうが パン粉 小麦粉 砂糖 食塩等 6 揚げ油 4 豆まめサラダ(副菜)	5 ひまわり油 0.5 1 豚肉ありがとん 35 4 ごぼう 7 4 玉ねぎ 35 1 油揚げ 8 5 しらたき 10 5 三温糖 2 酒 1 本みりん 2 こいくちしょうゆ 4 4 むきえだまめ 5 2 粉寒天 0.5 磯マヨサラダ(副菜)	1 鶏肉 30 酒 0.8 こいくちしょうゆ 0.8 4 干しいたけ 0.6 4 玉ねぎ 25 4 かつおだし汁 10 5 三温糖 1.8 本みりん 2 こいくちしょうゆ 2.5 1 たまご 30 3 みつば 4 海藻サラダ(副菜)
こんぶ和え(副菜)	6 キヤベツ 25 3 にんじん 8 4 きゅうり 5 4 ホールコーン 10 レモン果汁 2 白こしょう 0.01 6 ひまわり油 1.5 天然塩 0.2 5 三温糖 0.1 実だくさんスープ	6 ひまわり油 2 1 豚ひき肉 15 5 三温糖 2 酒 3 4 ごぼう 5 3 にんじん 5 1 おから 10 1 焼きちくわ 6 4 干し椎茸 0.6 かつおだし汁 14 本みりん 1.5 こいくちしょうゆ 2 4 むきえだまめ 6 すまし汁	4 むきえだまめ 10 1 大豆(ゆで) 10 3 にんじん 4 4 キヤベツ 10 4 もやし 15 6 ひまわり油 0.8 酢 1.5 うすくちしょうゆ 2.2 5 三温糖 0.3 鶏根菜汁	4 もやし 30 4 しめじ 5 3 茎ブロッコリー 8 3 にんじん 5 2 きざみのみり 0.5 6 ノンエッグマヨネーズ 5 うすくちしょうゆ 1 さわにわん	4 キヤベツ 28 3 にんじん 4 1 ツナフレーク 8 2 海藻ミックス 0.4 白こしょう 0.01 酢 2 うすくちしょうゆ 2 6 ごま油 0.5 煮干しだし 2.5 4 だいこん 15 4 えのきたけ 8 1 いわしボール 20 いわし 魚すりみ 食塩 4 ねぎ 7 酒 1 本みりん 1 1 常念みそ 7 せつぶんまめ 節分豆 1 福豆 1袋 2月2日の節分にちなんだ献立です。給食ではいわしのつみれや節分豆を出しました。悪い鬼を追い払い、福を呼び込めるようお願いしながら、よくかんで食べましょう。
597kcal 28.5g 18.6g 470mg 2.2g 735kcal 34.3g 21.8g 539mg 2.6g	575kcal 32.2g 18.4g 324mg 2.2g 719kcal 40.7g 21.7g 359mg 3.0g	578kcal 28.2g 18.9g 282mg 1.8g 709kcal 33.5g 21.9g 298mg 2.3g	565kcal 24.7g 17.1g 404mg 2.0g 724kcal 30.9g 20.9g 470mg 2.5g	579kcal 27.3g 18.4g 381mg 2.1g 717kcal 33.4g 21.8g 430mg 2.7g	568kcal 26.8g 17.8g 285mg 2.0g 708kcal 32.7g 20.9g 304mg 2.6g

朝ごはん 毎日野菜プラスして
みんなで食べると
元気がアップ!



赤の食品	血肉、骨をつくる	魚、肉、卵、豆、豆製品など	主に体をつくる(たんぱく質)	1群	緑の食品	体の調子を整える	色の濃い野菜	3群	黄の食品	熱や力になる	米、パン、めん類、いも類など	主にエネルギーのもと(炭水化物)	5群
		牛乳・乳製品、小魚・海藻など	主に体をつくる(無機質、カルシウムなど)	2群			その他の野菜、果物	4群			油、バター、マヨネーズなど	主にエネルギーのもと(脂質)	6群



12日(水)	13日(木)	14日(金) お楽しみ献立
ごはん(5群) / 牛乳(2群)	中華めん(5群) / 牛乳(2群)	ごはん(5群) / 牛乳(2群)
白身魚のレモンソース(主菜)	じゃがいものチーズ焼き(主菜)	チキンのレモンペッパー焼き(主菜)
1 ほき(小) 50g	1 ワインチー 16	1 鶏肉(小) 50g
1 ほき(中) 70g	5 じゃがいも 28	1 鶏肉(中) 70g
天然塩 0.1	4 野菜ミックス 10	天然塩 0.35
白こしょう 0.01	黒こしょう 0.01	黒こしょう 0.02
5 かたくり粉 2.5	2 ピザ用チーズ 17	トウバンジャン 0.1
5 米粉 2.5	紙カップ 1個	4 レモン果汁 0.5
6 揚げ油 5		3 パセリ(乾) 0.02
4 レモン果汁 1		
酢 1.5	じゃこ和え(副菜)	三色ソテー(副菜)
5 三温糖 2.5	4 はくさい 20	6 ひまわり油 1
うすくちしょうゆ 2.5	4 だいこん 20	4 もやし 20
	3 にんじん 8	3 にんじん 10
	2 乾燥ちりめん 2.4	4 ホールコーン 6
	うすくちしょうゆ 2	4 キャベツ 24
	6 ごま油 0.3	うすくちしょうゆ 1
		天然塩 0.1
		黒こしょう 0.01
		オイスターソース 0.7
		2 粉寒天 0.4
はるさめサラダ(副菜)	みそラーメンスープ	コンソメスープ
4 キャベツ 20	6 ひまわり油 1	1 ワインチー 5
3 にんじん 5	4 にんにく 0.2	5 じゃがいも 15
4 きゅうり 10	1 豚ひき肉 15	4 玉ねぎ 20
5 はるさめ 4.5	1 酒 1	3 にんじん 10
1 ロースハム 5	5 三温糖 0.5	4 しめじ 8
5 三温糖 0.8	4 玉ねぎ 25	4 コンソメ 1
酢 2	4 もやし 12	酒 1
うすくちしょうゆ 2	4 ホールコーン 10	天然塩 0.08
ごま油 0.5	1 なたと 5	白こしょう 0.02
	1 本みりん 0.7	うすくちしょうゆ 1.5
	1 常念みそ 11.5	
	こいくちしょうゆ 1	
	チキンピヨ 5	
	4 ねぎ 8	
	3 チンゲンサイ 5	
	トウバンジャン 0.1	
油揚げのみそ汁		手作りゼリー
煮干しだし 2.5		5 カクテルゼリー 9
4 だいこん 15		5 寒天ゼリー粉 8.3
5 じゃがいも 15		水 42
3 にんじん 10		ゼリーカップ 1個
1 油揚げ 8		
1 常念みそ 7		
4 ねぎ 5		
～食育クイズ～油揚げは何からできているでしょう？①肉 ②魚 ③大豆 答え…③ 大豆から豆腐を作り、薄く切った豆腐を揚げたものが油揚げです。今日はみそ汁に入りました。	和えものの中に入っている小魚は、ちりめんじゃこと呼ばれていますが、かたくちいわしの稚魚(ちぎょ)のことです。歯や骨を丈夫にするカルシウムたっぷりの小魚をよくかんで食べましょう。	果汁(りんごぶどうもも) 寒天 砂糖 豆乳等
597kcal 26.3g 18.7g 356mg 2.3g	622kcal 30.3g 23.1g 446mg 3.0g	585kcal 23.9g 16.7g 259mg 1.8g
751kcal 32.9g 22.5g 396mg 2.8g	797kcal 38.2g 27.7g 514mg 4.0g	727kcal 30.0g 20.1g 268mg 2.3g

上段小学生下段中学生の平均値です。左から、エネルギー・たんぱく質・脂質・カルシウム・食塩相当量です。食品の左側の数字は食品を6群に分類したものです。食品の右側の数字は小学生1人分の分量です。

献立表の見方

赤の食品

血肉骨をつくる

魚、肉、卵、豆、乳製品など

主に体をつくる(たんぱく質)

牛乳・乳製品、小魚・海藻など

主に体をつくる無機質(カルシウムなど)

1群

2群

緑の食品

体の調子を整える

色の濃い野菜

その他の野菜、果物

3群

4群

黄の食品

熱や力になる

米、パン、めん類、いも類など

主にエネルギーのもと(炭水化物)

油、バター、マヨネーズなど

主にエネルギーのもと、(脂質)

5群

6群

2月 よくかんで食べよう



よくかむことの効果



肥満予防	脳の活性化	消化・吸収を助ける	むし歯予防
			
よくかむと脳のなかの満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	よくかむと唾液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。	かむことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します。

歯を強くする	歯やあごを丈夫にする
カルシウムが多い食品	歯ごたえのある食品
	
	
	
	
	
	

小魚、海藻、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、根菜類などの歯に良い食品をしっかりとよくかんで食べましょう。

また、団子やもち、ミニトマト、パン、豆類などいろいろな食べものも、口の中に入れたら、ひと口30回くらいよくかんで食べましょう。