



令和6年2月分

こんだて表

幸田町学校給食センター



日/曜	こんだて	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
1 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		643 803	26.0 30.7
	おやこに	とりにく かまぼこ たまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう			
	いかフライのレモンソース	いか			レモン	パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ				
2 (金)	むぎごはん	牛乳	牛乳			むぎごはん		657 816	27.2 32.5
	ちゃんこに	とりにく なまあげ		にら にんじん	だいこん もやし ごぼう たまねぎ こんにやく	パンこ でんぷん さとう	あぶら		
	いわしのかばやき	いわし			しょうが	さとう でんぷん こめこ	あぶら		
	こんぶあえ		こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ				
5 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		625 776	23.0 26.2
	みぞれじる	とうふ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	だいこん しめじ	じゃがいも			
	けんちんしのだのみそかけ	とうふ あぶらあげ すけそうだら みそ	ひじき	にんじん		さとう でんぷん	あぶら		
	いよかん				いよかん				
6 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		671 801	24.2 28.6
	とうにゆうじる	とりにく なまあげ とうにゆう みそ		にんじん チンゲンサイ	はくさい しいたけ				
	ミンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
	りっちゃんサラダ	ハム かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら		
7 (水)	ふでがきパン	牛乳	牛乳			ふでがき	パン	632 751	31.6 36.8
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう			
	ツナオムレツ	まぐろ たまご			たまねぎ	さとう でんぷん	あぶら		
	れんこんサラダ	とりにく			れんこん とうもろこし きゅうり キャベツ				
	ごまドレッシング						ごまドレッシング		
8 (木)	むぎごはん	牛乳	牛乳			むぎごはん		631 788	27.5 33.0
	こうやどうふとやさいのうまに	とりにく こうやどうふ		にんじん	たまねぎ グリンピース しいたけ こんにやく	じゃがいも さとう			
	ささみフライ	とりにく				パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		
	たくじょうソース								
	ひじきとしらすのふりかけ		ひじき	しらすぼし	とうもろこし えだまめ	さとう	ごまあぶら		
9 (金)	ちゅうかめん	牛乳	牛乳			ちゅうかめん		667 794	22.8 26.4
	しょうゆラーメンのしる	ぶたにく		にんじん	もやし はくさい メンマ ねぎ きくらげ				
	あげぎょうざ(小2コ・中3コ)	ぶたにく みそ		にんじん ねぎ にら	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく しいたけ	パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
	きゅうりのあえもの			チンゲンサイ にんじん	きゅうり	さとう	ごまあぶら		
	ココアぎゅうにゆうのもと					さとう			
13 (火)	【長崎県の郷土料理】							612 769	26.7 32.1
	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
	ヒカド	えび		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	さつまいも			
	さばのてりやき	さば				さとう でんぷん			
	うらかみそぼろ	ベーコン		にんじん	ごぼう こんにやく もやし	さとう	あぶら		
14 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		712 906	25.1 31.3
	チキンカレー	とりにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	カレールウ		
	ハートがたハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん			
	コーンソテー	ウインナー		ほうれんそう	とうもろこし キャベツ		あぶら		
	★セレクトデザート◎A こめこチョコドツグ	たまご とうにゆう				こめこ さとう でんぷん	あぶら		
15 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		593 748	22.4 26.5
	さわにわん	ぶたにく		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ				
	レバーとじゃがいものあげに	とりレバー				じゃがいも さとう	あぶら		
	キャベツのあおなあえ			だいこんのは	キャベツ				
16 (金)	むぎごはん	牛乳	牛乳			むぎごはん		612 840	25.1 31.6
	はっぼうさい	ぶたにく えび いか うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	しょうが メンマ たまねぎ キャベツ きくらげ	でんぷん	ごまあぶら		
	チヂミ	ぶたにく とりにく		にんじん ねぎ		こめこ	あぶら		
	チヂミのたれ						チヂミのたれ		
	きゅうりのごまあえ				きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら		

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。



- 乳・卵を使用している食材は、**ゴシック体太字**で表記しています。
- 全てのパンに、小麦粉と脱脂粉乳を使用しています。
- 全てのめんじょうに、小麦粉を使用しています。
- アレルギー物質を含む食品の詳細のご希望がありましたら、給食センターへお問い合わせください。

※お問い合わせ先

幸田町学校給食センター (62-6681)
幸田町教育委員会学校教育課 (62-1111)

<基準値>

小学校
中学校

摂取エネルギー
全体の13~20%

【お知らせ】※29日は、ごはんに「チキンライスのみ」を混ぜて食べましょう。

※献立表の続きは、裏面をご覧ください。

日 曜	こんだて	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	上段：小学校 下段：中学校	
19 (月)	ごはん にくじゃが さばのぎんがみやき キャベツともやしのあえもの	牛乳 ぶたにく なまあげ さば みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ こんにやく グリンピース キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さとう さとう こめこ さとう		638 772	29.2 32.5
20 (火)	ごはん けんちんじる あつやきたまご ぶたにくのしょうがいため ◎ヨーグルト	牛乳 とうふ たまご ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん ねぎ にんじん ピーマン	ごぼう だいこん こんにやく しいたけ たまねぎ しょうが もやし	ごはん さといも さとう でんぷん さとう でんぷん	あぶら あぶら	669 817	29.6 34.2
21 (水)	ソフトめん ミートソース チキンナゲット(小2コ・中3コ) オレンジ	牛乳 ぶたにく とりにく	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく オレンジ	ソフトめん パンこ こむぎこ あぶら	ハヤシルウ あぶら	678 892	28.7 37.7
22 (木)	むぎごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい(小2コ・中3コ) ちゅうかあえ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ えび すけそうだら ハム	牛乳 牛乳	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが たまねぎ きゅうり だいこん	むぎごはん さとう でんぷん パンこ こむぎこ さとう でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら ごまあぶら	611 783	23.8 29.0
26 (月)	わかめごはん ぶたじる コロッケ たくあんあえ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ にんじん	ごぼう だいこん れんこん キャベツ きゅうり たくあんづけ	ごはん さといも じゃがいも パンこ こむぎこ さとう こめこ でんぷん	あぶら	665 826	24.1 28.6
27 (火)	ごはん ちゅうかスープ かにたま チンジャオロース さつまいもスティック	牛乳 ベーコン たまご かに すけそうだら ぶたにく	牛乳	にんじん ねぎ にんじん ピーマン	とうもろこし たまねぎ もやし グリンピース たけのこ しいたけ にんにく たけのこ	ごはん さとう でんぷん さとう でんぷん さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら ごまあぶら あぶら	607 755	25.5 29.9
28 (水)	こがたロールパン やきそば しろごまつくね(小中2コ) フルーツあえ Ⓜミニチーズ	牛乳 ぶたにく ちくわ いか とりにく とりレバー	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ パインアップル もも みかん ぶどう	パン やきそばめん パンこ でんぷん さとう さとう	あぶら ごま あぶら	629 770	27.5 36.4
29 (木)	むぎごはん チキンライスのご コーンクリームスープ ハムカツ ◎メロンゼリー	牛乳 とりにく とうにゅう とりにく	牛乳 スキムミルク 牛乳	にんじん トマト にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ たまねぎ とうもろこし マッシュルーム メロン	むぎごはん さとう じゃがいも じゃがいも こめこ でんぷん さとう さとう	あぶら ホワイトルウ	718 884	23.5 27.9

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。

<基準値>

小学校
中学校

650
830

摂取エネルギー
全体の13~
20%



2月3日は節分です。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分には、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。給食では、2日に節分献立を出します。



日本全国の郷土料理 *長崎県(13日)*

■ヒカド

ポルトガル語で「細かく刻む」という意味の「Picado」に由来した郷土料理で、具材を小さめの角切りに切って煮込みます。さつまいもを使用しているので甘みのあるやさしい味です。



■浦上そばろ

長崎県では、千切りの油炒めのことを「そばろ」と言います。「浦上そばろ」は、江戸時代に西洋から伝わったキリシタン文化を取り入れた料理の一つで、浦上で誕生したことから名付けられました。さんぴらごぼうに似ています。



～ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ～

にんじん・キャベツ・きゅうり・だいこん・はくさい・こまつな・葉ねぎ・チンゲンサイ・もやし



今月の重点目標 「食事のマナーを守って食べよう」

食事マナーというと、堅苦しいものや決め事が多いと考えていませんか？国や地域、文化によっても違いますが、本来、食事マナーとは、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。ですから、堅苦しく考えるのではなく、「食事をより楽しむための近道」と思いましょう。

次のようなことをしている人はいませんか？自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

<p>口に食べ物が入ったままおしゃべりする</p> 	<p>がちゃがちゃと食器の音を立てる</p> 	<p>ひじをついて食べる</p> 
<p>まわりの人とふざける</p> 	<p>食事中に席を立つ</p> 	<p>食事中にふざけくさく話をする</p> 