令和4年度2月分学校給食献立予定表 （中学校 ）

五島市立富江学校給食センター
（Tel 86−1200）

日付	曜日	献立名	主なはたらきと材料名 血や肉のもとになる(赤) 肉・魚・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	体の調子をととのえる(緑) 色のこい野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	熱や力のもとになる(黄) こく類・いも類・さとう	脂質	エネルギーkcal たんぱく質g 塩分 g
1	水	そぼろ丼	とり肉		にんじん	たまねぎ しょうが えだまめ	こめ むぎ さとう	油	809 33.3 25.4
		牛乳		牛乳					
		さつまいもと大根のみそ汁	生揚げ みそ	わかめ	ねぎ	だいこん ぶなしめじ	さつまいも		
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	油 ごま油 ごま	
2	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		870 31.0 2.5
		肉みそおでん	とり肉 生揚げ うずらの卵 ちくわ みそ		すじなしいんげん	だいこん こんにゃく	さとう さといも じゃがいも	油	
		ナッツごぼう				ごぼう	でん粉 さとう	油 アーモンド	
		白菜とりんごのサラダ			にんじん	はくさい きゅうり りんご	さとう	油	
3	金	ごはん 牛乳 節分豆	だいず	牛乳			こめ		756 30.1 2.7
		白玉汁	とり肉 かまぼこ		こまつな にんじん	はくさい えのきたけ	しらたまもち		
		いわしの生姜煮	いわし			しょうが	さとう		
		磯香あえ		やきのり		キャベツ れんこん とうもろこし	さとう	ごま	
6	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		808 28.8 2.9
		肉じゃが	ぶた肉		にんじん すじなしいんげん	たまねぎ しらたき	じゃがいも さとう	油	
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ たまご	あおのり			こむぎこ	油	
		ひじき和え		ひじき	にんじん あかじそ	もやし はくさい	さとう		
7	火	麦ごはん 牛乳					こめ むぎ		748 34.3 3.2
		サンラータン	とり肉 たまご		にんじん	だいこん たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく	でん粉	ごま油	
		焼肉	ぶた肉 みそ		にんじん すじなしいんげん	キャベツ たまねぎ しょうが りんご	さとう	油 ごま	
		りんご				りんご			
8	水	黒砂糖パン 牛乳		牛乳			黒砂糖パン		814 39.6 4.2
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	ぶなしめじ たまねぎ はくさい セロリー	じゃがいも		
		五島ふしめんグラタン	とり肉	牛乳 チーズ	パセリ	たまねぎ マッシュルーム	ふしめん こむぎこ パン粉	バター	
		レモンサラダ			こまつな	きゅうり キャベツ レモン	さとう	オリーブオイル	
9	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		817 34.9 3.2
		豚汁	ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ こんにゃく ごぼう	さつまいも	油	
		鯖の利休焼き	さば					ごま	
		きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	さとう		
10	金	木の葉丼	とり肉 かまぼこ たまご		にんじん	しいたけ たまねぎ えのきたけ ふかねぎ	こめ むぎ さとう でん粉	油	782 35.6 24.2
		牛乳		牛乳					
		大豆と煮干しのあげ煮	だいず	にぼし			でん粉 さとう	油	
		もやしのゆかりず			あかじそ	もやし	さとう		
13	月	ひじきごはん 牛乳	とり肉 油あげ	ひじき 牛乳	にんじん すじなしいんげん		こめ むぎ さとう	油	745 35.2 4.0
		すまし汁	とうふ		にんじん	はくさい だいこん しいたけ			
		五島豚の梅だれかけ	ぶた肉			しょうが うめ	さとう でん粉		
		ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま ねりごま	
14	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		802 35.1 3.7
		家常豆腐	ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん	たけのこ たまねぎ キャベツ ふかねぎ しいたけ しょうが	さとう でん粉	油	
		きびなごのカレー揚げ		きびなご			こむぎこ	油	
		茎わかめの酢のもの		くきわかめ		きゅうり もやし	さとう	ごま油 ごま	
15	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		859 39.7 2.7
		大豆の磯煮	だいず ぶた肉 さつま揚げ 生揚げ	ひじき	にんじん	こんにゃく ごぼう	じゃがいも さとう	油	
		鶏肉の南蛮漬け	とり肉		にんじん すじなしいんげん	たまねぎ	でん粉 さとう	油	
		いちご				いちご			
16	木	ごはん 牛乳 ヨーグルト		牛乳 ヨーグルト			こめ		816 37.3 2.5
		けんちん汁	とり肉 生揚げ		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう しいたけ	じゃがいも		
		あじのねぎみそ焼き	あじ			しょうが 深ねぎ	さとう		
		アーモンド和え			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	アーモンド	
17	金	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		755 32.0 3.0
		四月しろ菜のみそ汁	生揚げ みそ		ねぎ	えのきたけ しろな	さといも		
		千草焼き	たまご とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さとう	油	
		浦上そぼろ	ぶた肉 さつま揚げ		にんじん	つきこんにゃく もやし ごぼう	さとう	油	
20	月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		786 28.4 2.7
		利休汁	とうふ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ こんにゃく	じゃがいも	ごま ねりごま ごま油	
		さばのソース煮	さば				でん粉 さとう	油	
		大根の甘酢和え			こまつな	はくさい だいこん	さとう		
21	火	キムチチャーハン 牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん すじなしいんげん	はくさいキムチ	こめ むぎ	ごま油 ごま	789 34.0 3.5
		チンゲンサイのスープ	とり肉 生揚げ		チンゲンサイ にんじん こまつな	しょうが だいこん たまねぎ	でん粉	油	
		春雨の中華和え				きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごま ごま油	
		手作り黒糖きなこビーンズ	大豆 きなこ				黒砂糖		
22	水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン		808 40.7 3.5
		ミネストローネ	ぶた肉 白いんげん ベーコン	チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ セロリー	アルファベットマカロニ じゃがいも さとう	バター	
		スパイシーチキン	とり肉				でん粉	油	
		ごまドレッシングサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごま 油	
24	金	チキンカレー	とり肉	スキムミルク	にんじん グリンピース	たまねぎ りんご にんにく	こめ むぎ じゃがいも	マーガリン カレールウ	822 25.9 3.2
		牛乳		牛乳					
		ひじきと枝豆のサラダ		ひじき	こまつな	もやし えだまめ キャベツ	さとう	ごま油 ごま	
		手作りみかんゼリー				みかんジュース みかん	ゼリーのもと		
27	月	麦ごはん 牛乳 キャンディチーズ		牛乳 チーズ			こめ むぎ		804 34.9 2.7
		筑前煮	とり肉 生揚げ		にんじん すじなしいんげん	こんにゃく れんこん ごぼう しいたけ	じゃがいも さとう	油	
		手作りふりかけ		ちりめん やきのり			さとう	ごま	
		花野菜のごまあえ			ブロッコリー	きゅうり キャベツ	さとう	ねりごま ごま	
28	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		822 26.3 2.4
		白菜と肉だんごの白湯スープ	とり肉	スキムミルク	ねぎ こまつな にんじん	しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ	でん粉		
		春巻き	はるまき					油	
		もやしの中華和え			にんじん	もやし とうもろこし	さとう	ごま油 ごま	

※天候等の理由で、使用する野菜が変更することがございます。ご了承ください。

平均値（基準値）	エネルギー800（830）kcal たんぱく質33.5（34.0）g 塩分3.1（2.5）g

【今月の五島の地場産物】
米、もち米、豚肉、たまご、とうふ、厚あげ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、こまつな、チンゲンサイ、きゅうり、じゃがいも、はくさい、だいこん、ねぎ、さつまいも、深ねぎ、五島うどんふしめん、さつまあげ

２月分給食費の口座引き落としは２月１５（水）です。口座への入金をお願いします。