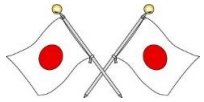
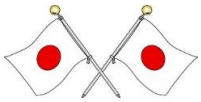
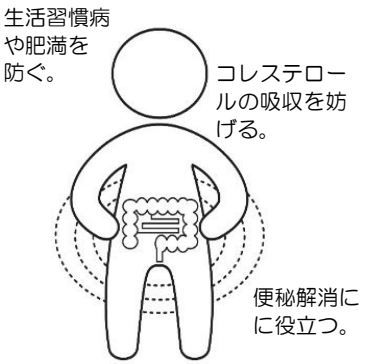
令和４年　2月 給食だより

加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
主食 汁物（副菜） 主菜 副菜 飲み物　その他	1 ◎わかめごはん 春雨と肉団子のスープ ◎春巻き ごぼうサラダ 牛乳	2 ゆでうどん カレー南蛮 ◎厚焼き玉子 風味漬け 牛乳	3 節分献立 ◎ごはん 具沢山汁 鰯(いわし)のしょうが煮 ◎のり酢和え 牛乳　節分豆	4 セルフサンド ◎食パン ◎ワンタンスープ ◎照り焼きチキン ポテトサラダ セルフコーヒー牛乳
エネルギー　たんぱく質	838 kcal　23.6 g	902 kcal　33.5 g	715 kcal　29.7 g	772 kcal　33.2 g
脂質　食塩相当量	29.7 g　2.5 g	25.1 g　3.8 g	17.1 g　2.3 g	25.7 g　3.8 g
赤色の食品 体をつくるもの	牛乳 わかめ 鶏肉 豆腐 豚肉 ツナ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 卵	牛乳 厚揚げ みそ いわし ツナ のり 大豆	牛乳 豚肉 なると 鶏肉 ハム
緑色の食品 体の調子を整えるもの	玉ねぎ にんじん たけのこ ねぎ もやし えのきたけ チンゲン菜 ｷｬﾍﾞﾂ ぼごう きゅうり ｺｰﾝ	しいたけ えのきたけ にんじん ねぎ 玉ねぎ もやし ほうれん草 きゅうり キャベツ しょうが	ごぼう 大根 ねぎ にんじん 絹さや しょうが 切干し大根 もやし ほうれん草	メンマ もやし ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり コーン
黄色の食品 熱や力のもとになるもの	米 パン粉 でん粉 春雨 油 米粉 小麦粉 ごま ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	うどん カレールウ でん粉 さとう 油 ごま	米 里いも さとう 黒糖	パン さとう ワンタン ごま油 じゃがいも ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
7 ◎ごはん 豆腐の中華煮 ◎揚げぎょうざ(2ｺ) わかめの甘酢和え 牛乳　日向夏ゼリー	8 ◎ごはん なめこと豆腐のみそ汁 鱒(ます)のみそマヨホイル包み ひじきと鶏肉の炒め煮 牛乳	9 ソフトめん かき玉五目汁 里いもコロッケ 白菜のごまびたし 牛乳	10 ◎ごはん 大根と里いものみそ汁 ◎鯖(さば)のみそ煮 五目きんぴら 牛乳	11 建国記念の日 
834 kcal　27.7 g	764 kcal　31.1 g	860 kcal　35.9 g	791 kcal　33.7 g	
26.0 g　2.5 g	25.2 g　2.2 g	23.7 g　2.9 g	23.2 g　2.8 g	
牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ	牛乳 油揚げ 豆腐 みそ 鱒 鶏肉 ひじき	牛乳 豚肉 なると 油揚げ 卵	牛乳 豆腐 里いも みそ 鯖 豚肉 さつま揚げ	
きくらげ メンマ 白菜 にんじん ねぎ チンゲン菜 きゅうり キャベツ 日向夏果汁	なめこ 大根ねぎ 小松菜 しいたけ ごぼう にんじん 枝豆	えのきたけ しいたけ 玉ねぎ ねぎ にんじん 小松菜 白菜 ほうれん草	えのきたけ 大根 ねぎ にんじん しょうが ごぼう たけのこ さやいんげん	
米 ごま油 でん粉 さとう 小麦粉 油 春雨 ごま	米 じゃがいも ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ 油 さとう	ソフトめん 里いも じゃがいも さとう 油 小麦粉 パン粉 ごま	米 いも さとう ごま 油	
14 ◎ビビンバ ◎かき玉わかめスープ ◎（肉炒め） ◎（ナムル） 牛乳　ﾁｮｺｸﾚｰﾌﾟ	15 ◎ごはん さつま汁 ◎烏賊(いか)の竜田揚げ 春雨の炒め物 牛乳	16 ◎ゆで中華めん ピリ辛みそラーメンスープ 包子(2ｺ) メンマともやしの炒め物 牛乳	17 ◎ごはん ◎沢煮椀 ◎鶏肉の薬味ソースかけ 枝豆とツナのサラダ 牛乳	18 ◎きな粉揚げパン プチぎょうざと白菜のスープ ウインナ―玉子ロール コールスローサラダ 牛乳
817 kcal　34.2 g	826 kcal　32.6 g	811 kcal　35.2 g	803 kcal　31.4 g	832 kcal　30.9 g
26.9 g　3.0 g	22.9 g　2.4 g	19.8 g　3.1 g	28.0 g　2.7 g	34.4 g　3.8 g
牛乳 豚肉 みそ なると 豆腐 卵 わかめ 豆乳	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 烏賊 ハム	牛乳 豚肉　みそ　大豆	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 ツナ	牛乳 きな粉 豚肉 卵 ソーセージ
にんにく しょうが ぜんまい たけのこ にんじん ほうれん草 もやし えのきたけ ねぎ	ごぼう 大根 ねぎ にんじん しょうが 玉ねぎ キャベツ チンゲン菜	きくらげ にんにく しょうが ねぎ キャベツ コーン にんじん にら 玉ねぎ メンマ もやし	たけのこ にんじん ごぼう ねぎ えのきたけ 絹さや キャベツ きゅうり コーン 枝豆	しいたけ たけのこ しょうが ねぎ 白菜 にんじん チンゲン菜 キャベツ コーン
米 ごま ごま油 さとう 油	米 さつまいも さとう でん粉 油 春雨	中華めん ごま油 さとう パン粉 小麦粉 ごま	米 でん粉 油 ごま さとう ごま油	パン さとう 油 でん粉 さとう 小麦粉
21 ◎ごはん　のりふりかけ ごまみそけんちん汁 ◎ささみチーズフライ 焼き豚サラダ 牛乳	22 ◎ポークカレーライス （ポークカレー） ひじきとツナのサラダ 牛乳　ポンカン	23 天皇誕生日 	24 ◎ごはん ◎わかめと豆腐のみそ汁 ◎揚げカレイの薬味ソース 野菜炒め 牛乳　◎焼きプリン	25 チーズパン ミネストローネ ◎鶏肉のハーブ焼き ポテトとアーモンドのサラダ 牛乳
768 kcal　30.1 g	822 kcal　28.1 g		829 kcal　32.9 g	748 kcal　33.6 g
22.5 g　2.2 g	22.2 g　2.9 g		24.4 g　3.0 g	29.1 g　3.6 g
牛乳 かつお節 のり 厚揚げ みそ 鶏肉 チーズ 豚肉	牛乳 豚肉 ツナ ひじき		牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ みそ カレイ ハム 卵 ｸﾘｰﾑﾁｰｽﾞ	牛乳 チーズ ハム 鶏肉
ごぼう 大根 にんじん ねぎ きゅうり もやし にんじん きゅうり　もやし	玉ねぎ にんじん りんご きゅうり キャベツ コーン ポンカン		ねぎ えのきたけ しょうが キャベツ もやし にんじん チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ キャベツ セロリ パセリ トマト しょうが きゅうり
米 里いも ごま さとう パン粉 小麦粉 油 春雨 ごま油	米 じゃがいも 油 カレールウ さとう		米 じゃがいも でん粉 油 ごま さとう	パン マカロニ じゃがいも アーモンド 油
28 卒業お祝い献立 ◎ごはん お祝豚汁 たれカツ(2ｺ) 海そうサラダ ドリンクヨーグルト	３年生 希望メニュー ◎印は、加茂中、葵中、若宮中の３年生にアンケートをとり、希望が多かった献立です。	**食物繊維の働きを知ろう** 食物繊維は人間の消化酵素では消化できない成分で、エネルギーにはなりませんが、体によい様々な働きがあります。 まず、腸内環境を整え、便秘の解消に役立ちます。ほかにもコレステロールの吸収を妨げ、血糖値の急激な上昇を抑えるため、生活習慣病を防いでくれます。 多く含まれている食品は、野菜、果物、豆、いも、海藻、きのこ、未精白の穀類などです。		
784 kcal　33.2 g				
14.9 g　3.2 g				
ヨーグルト 豚肉 なると 豆腐 みそ 鶏肉 わかめ	**２月の予定** **欠食なし**			
ごぼう 大根 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン				
米 じゃがいも パン粉 小麦粉 油 さとう ごま				



※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。