

令和6年度



2月給食だより



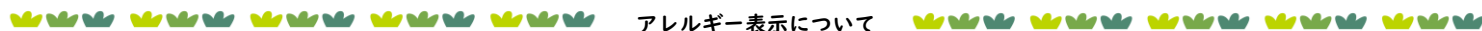
☆今月の目標☆
大豆の栄養について知ろう!



与勝調理場

TEL 978-3522

FAX 978-3555



◎献立名の黒丸(●)は、食物アレルギー除去食対応児童生徒へ除去食の提供があります。

()内の食品は対応アレルギーを表示しています。

※除去食の対応アレルギーは下記の4品目です。除去食の提供はアレルギー4品目を含む

和え物(サラダ・フルーツ和えを含む)・炒め物・煮物(カレー・シチュー・麺類を含む)・汁物・ご飯ものなどです。

除去食対応アレルギー(4品目)		たまご・乳・えび・かに
表示義務(7品目)	たまご・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば	
表示推奨(21品目)	いくら・キウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド	

★詳細献立表では、食品名の後ろ()内にアレルギーを表示しています。

アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

★揚げ物に使用する油は、3〜4回程度、同一の油を使用しています。

★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認してください。

★給食では、「ぬめちまーす」さんから「ぬめちまーす」、「龍華」さんから「ラード」を寄贈していただいで使用しております。

★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



1食当たりの栄養価(小学校)基準値	エネルギー	650kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校)基準値	エネルギー	830kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

欠食等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
節分の日 献立	3 (月)	牛乳		牛乳			
		節分ごはん	米 麦 サラダ油 いりごま	鶏肉 油あげ(大豆) ちきあぎ(大豆) 大豆	人参 あお豆(大豆) 椎茸	醤油(小麦・大豆) 酒 花かつお ぬめちまーす チキンピジョン(鶏)	
		ちくわの磯辺焼き	ノンエッグマヨネーズ	ちくわ 糸けずり 青のり		醤油(小麦・大豆)	
		いわしのつみれ汁		いわしつみれ (小麦・大豆)	人参 大根 長ねぎ 生姜 竹の子 椎茸	酒 ぬめちまーす みりん 醤油(小麦・大豆) 花かつお	
		節分豆		ミニ節分豆(大豆)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 567 kcal	たんぱく質 28.2 g	脂質 19.6 g	炭水化物 68.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 664 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 22.3 g	炭水化物 82.1 g	
	4 (火)	牛乳		牛乳			
		あげパン	コッペパン (小麦・乳・大豆) アーモンド 黒糖 三温糖	きな粉(大豆) はったい粉 脱脂粉乳			揚げ油①
		ポークビーンズ	じゃが芋 サラダ油 三温糖	豚肉 大豆 白いんげん豆 ポークビーンズ(小麦・大豆・豚)	玉葱 人参 インゲン マッシュルーム トマトダイス	ケチャップ おろしにんにく デミグラスソース(小麦・鶏) ぬめちまーす ポークピジョン(鶏・豚)	
		カラフルサラダ	三温糖 オリーブ油		白菜 コーン 胡瓜 人参 ブロッコリー みかん レーズン	酢(小麦) シママース	
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 628 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 22.6 g	炭水化物 81.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 721 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 26 g	炭水化物 95.5 g	
		牛乳		牛乳			
5 (水)		梅ぞうすい	米 麦 サラダ油	鶏肉	冬瓜 人参 長ねぎ 椎茸 梅肉(大豆・りんご)	カリカリ梅 ぬめちまーす 醤油(小麦・大豆) 花かつお ポークピジョン(鶏・豚) みりん	
		じゃが芋とベーコンの炒め	じゃが芋 サラダ油	ベーコン(豚)	玉葱 人参 インゲン	おろしにんにく ぬめちまーす 醤油(小麦・大豆) みりん	
		野菜コロ天		野菜コロ天			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 423 kcal	たんぱく質 20 g	脂質 16 g	炭水化物 51.5 g	
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 483 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 17.8 g	炭水化物 60 g	

欠食等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油	
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
	6 (木)	牛乳		牛乳				
		和風スパゲティ	スパゲティ (小麦) サラダ油	ベーコン (豚)	玉葱 人参 キャベツ にんにく しめじ 椎茸 マッシュルーム	ゆかり 醤油 (小麦・大豆) ぬちまーす こしょう ポークブイヨン (鶏・豚)		
		キャベツ入り平つくね	キャベツ入り平つくね (鶏・豚)					
		さつま芋のポテトサラダ	じゃが芋 さつま芋 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	ハム (豚・大豆)	人参 胡瓜	酢 (小麦) こしょう シママース フレンチクリーミードレッシング		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 557 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 20.5 g	炭水化物 71.4 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 643 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 23.4 g	炭水化物 84 g		
	7 (金)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		●人参シリシリー (たまご)	サラダ油	ツナ たまご	人参 玉葱 ニラ	ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆)		
		もずく入りゆし豆腐		ゆし豆腐 (大豆) もずく みそ (大豆)	生姜	花かつお		
		くだもの			タンカン (予定)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 507 kcal	たんぱく質 21.7 g	脂質 13.9 g	炭水化物 72 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 630 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 15.4 g	炭水化物 95.3 g				
	10 (月)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす シークワサー果汁		
		せん切りイリチー	サラダ油 三温糖	昆布 豚肉 白かまぼこ (大豆)	角切大根 人参 こんにゃく	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお		
		イナムドゥチ		豚肉 みそ (大豆) 黄かまぼこ (大豆)	椎茸 こんにゃく	ポークブイヨン (鶏・豚) 花かつお		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 591 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 21.7 g	炭水化物 72.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 716 kcal	たんぱく質 33.9 g	脂質 24.9 g	炭水化物 90.9 g				
	12 (水)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		マーボー豆腐	ごま油 (ごま) サラダ油 かたくり粉	豆腐 (大豆) 豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆 みそ (大豆)	人参 玉葱 竹の子 椎茸 木くらげ ニラ	酒 おろしにんにく ぬちまーす おろし生姜 醤油 (小麦・大豆) テンメンジャン (小麦・大豆・ごま) ケチャップ トウバンジャン オイスターソース (大豆) ポークブイヨン (鶏・豚)		
		野菜入り肉焼売	5種の野菜入り肉焼売 (小麦・大豆・鶏・豚)					
		もずくとキムチのサラダ	すりごま 三温糖 ごま油 (ごま)	もずく 糸けずり	大根 もやし 人参 白菜キムチ (小麦・りんご・大豆・さば)	キムチの素(いか・りんご・大豆) 醤油 (小麦・大豆) りんご酢 (りんご)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 605 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 22.4 g	炭水化物 75.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 759 kcal	たんぱく質 31.9 g	脂質 27.2 g	炭水化物 96.1 g				
	13 (木)	牛乳		牛乳				
		鶏ごぼうめし	米 麦 サラダ油	鶏肉 ちきあぎ (大豆)	人参 ごぼう 椎茸 あお豆 (大豆)	醤油 (小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークブイヨン (鶏・豚)		
		厚揚げのおろしあんかけ	三温糖 かたくり粉	厚揚げ (大豆)	大根 こねぎ	みりん 醤油 (小麦・大豆) 花かつお		
		こんにゃく和え	ノンエッグマヨネーズ	いか ひじき	こんにゃく 小松菜 人参	シママース 醤油 (小麦・大豆)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 521 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 18.7 g	炭水化物 63.6 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 617 kcal	たんぱく質 28.4 g	脂質 22.2 g	炭水化物 75.1 g		

欠食等	日	献立名		黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
				エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
				炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
バレンタイン献立	14 (金)	牛乳			牛乳			
		コッペパン		コッペパン (小麦・乳・大豆)				
		●南瓜のクリームシチュー(乳)		じゃが芋 小麦粉 サラダ油 マーガリン (乳・大豆)	鶏肉 レンズ豆 白いんげん豆 加工乳	南瓜 玉葱 人参 しめじ ブロッコリー	チキンブイヨン (鶏) ぬちまーす こしょう	
		ハートのコロッケ	ハートのコロッケ (小麦・鶏・豚)					揚げ油② 小麦・乳・大豆
		きなこココアナッツ		アーモンド カシューナッツ 三温糖 黒糖	大豆 きな粉 (大豆)		ココア	
		一食当たりの栄養価(小)		エネルギー 653 kcal	たんぱく質 25.1 g	脂質 25.7 g	炭水化物 82 g	
		一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 839 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 50 g	炭水化物 109.9 g	
	17 (月)	牛乳			牛乳			
		醤油ラーメン (麺)		ラーメン (小麦・大豆)				
		醤油ラーメン (汁)			豚肉 わかめ なると (大豆)	人参 キャベツ もやし 長ねぎ 竹の子 木くらげ コーン にんにく 生姜	ぬちまーす 醤油 (小麦・大豆) 花かつお チキンブイヨン (鶏)	
		さつま芋天ぷら	さつま芋天ぷら (小麦)					揚げ油③ 小麦・乳・大豆 鶏・豚
		バンバンジーサラダ		練りごま すりごま いりごま 三温糖	とりささみチャンク (鶏)	胡瓜 人参 大根	醤油 (小麦・大豆) 酢 (小麦) シママス	
		一食当たりの栄養価(小)		エネルギー 567 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 17.2 g	炭水化物 79.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 670 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 19.1 g	炭水化物 96.3 g	
中3のみ お楽しみ給食	18 (火)	牛乳			牛乳			
		ごはん		米				
		●ハヤシライス (乳)		じゃが芋 小麦粉 マーガリン (乳・大豆) サラダ油	牛肉 豚肉 豚レバー 脱脂粉乳	人参 玉葱 グリンピース マッシュルーム トマトダイス トマトペースト	赤ワイン おろしにんにく おろし 生姜 ケチャップ デミグラス ソース (小麦・鶏) ハヤシフ レーク (小麦・大豆・牛) ウス ターソース ぬちまーす こしょ う ポークブイヨン (鶏・豚)	
		ほうれん草オムレツ	ほうれん草オムレツ (たまご・大豆)					
		フルーツ白玉		カラフルボール (大豆) 三温糖		黄桃 バイン みかん ナタデココ	シークワーサー果汁	
		サイダー (中3のみ)		サイダー	フルーツ白玉にいれてフルーツポンチをつくってね!			
		一食当たりの栄養価(小)		エネルギー 662 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 21.3 g	炭水化物 93.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 816 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 25.8 g	炭水化物 118.3 g	
食育の日献立	19 (水)	牛乳			牛乳			
		もちきびごはん		米 もちきび				
		焼きししゃも			子持ちししゃも			
		ひじき炒め		三温糖 サラダ油	ひじき 豚肉 ちくわ 油あげ (大豆) 大豆	人参 こんにゃく インゲン ニラ	醤油 (小麦・大豆) みりん ぬちまーす 花かつお	
		元気モリモリ!みそ汁		すりごま	鶏肉 みそ (大豆)	大根 人参 かねぎ	花かつお	平数屋小5年考案みそ汁
		一食当たりの栄養価(小)		エネルギー 527 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 16.9 g	炭水化物 66.8 g	
		一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 624 kcal	たんぱく質 30.4 g	脂質 18.4 g	炭水化物 84.9 g	
	20 (木)	牛乳			牛乳			
		ごはん	ぎょうざ丼の具	米				
		ぎょうざ丼の具		サラダ油 ごま油 (ごま) かたくり粉	鶏ひき肉 豚ひき肉 大豆	にんにく キャベツ ニラ 玉葱 人参 木くらげ	酒 ぬちまーす こしょう 醤油 (小麦・大豆) おろし生姜	
		スンドゥブチゲ風			豚肉 豆腐 (大豆) みそ (大豆)	こんにゃく 長ねぎ 大根 白菜 白菜キムチ (小麦・ りんご・大豆・さば)	醤油 (小麦・大豆) 花かつお	
		くだもの				シードレス (予定)		
		一食当たりの栄養価(小)		エネルギー 511 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 16 g	炭水化物 68.3 g	
		一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 618 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 17.7 g	炭水化物 87.3 g	

欠食等	日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油	
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
	21 (金)	牛乳		牛乳			おろしにんにく ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) ケチャップ チリパウダー パプリカ粉 チキンブイオン(鶏) こしょう	
		●タコス風ピラフ(乳)	米 サラダ油	豚ひき肉 牛ひき肉 チーズ(乳)	人参 玉葱 ピーマン トマトペースト			
		くるま麩ナゲット	くるま麩ナゲット(小麦・鶏・大豆)					
		ブロッコリーと豆のサラダ	アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ひよこ豆	ブロッコリー 胡瓜 人参 あお豆(大豆) コーン	醤油(小麦・大豆) フレンチクリーミードレッシング		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 545 kcal	たんぱく質 21 g	脂質 21.3 g	炭水化物 65.9 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 641 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 24.4 g	炭水化物 78.1 g		
	25 (火)	牛乳		牛乳			おろし生姜 花かつお みりん チキンブイオン(鶏) 酒 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		人参ごはん 	米 麦 サラダ油	鶏肉 油あげ(大豆) ちきあぎ(大豆)	人参 ごぼう あお豆(大豆)			
		まぐろの照り焼き	三温糖	まぐろ		おろしにんにく 酒 みりん 醤油(小麦・大豆) はちみつ		
		きゅうりとたくあんのごま和え	いりごま 三温糖 ごま油(ごま)		胡瓜 たくあん もやし 人参 コーン	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) シママース		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 538 kcal	たんぱく質 28.7 g	脂質 15 g	炭水化物 70.4 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 622 kcal	たんぱく質 33.5 g	脂質 16.5 g	炭水化物 82.8 g		
勝連小6年欠食	26 (水)	牛乳		牛乳			おろしにんにく おろし生姜 みりん ぬちまーす 花かつお ポークブイオン(鶏・豚)	
		ぬちまーす煮込みうどん	うどん(小麦) サラダ油 ごま油(ごま)	豚肉 油あげ(大豆) なると(大豆) わかめ	白菜 人参 しめじ 椎茸 木くらげ			
		きびなごのからあげ	小麦粉 かたくり粉	きびなご		ぬちまーす こしょう		揚げ油④ 小麦・乳・大豆 鶏・豚
		南瓜とじゃが芋のサラダ	ノンエッグマヨネーズ 三温糖 じゃが芋		南瓜 人参 胡瓜 レーズン	酢(小麦) シママース		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 438 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 17.7 g	炭水化物 47.9 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 501 kcal	たんぱく質 27.8 g	脂質 20.5 g	炭水化物 55.9 g		
	27 (木)	牛乳		牛乳			おろしにんにく 赤ワイン カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆) マドラスカレー(小麦・乳・ごま・大豆・牛・鶏・豚・りんご) ぬちまーす カレー粉 ウスターソース チキンブイオン(鶏)	
		麦ごはん	米 麦					
		●キーマカレー(乳)	じゃが芋 小麦粉 マーガリン(乳・大豆) サラダ油	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 大豆	人参 玉葱 セロリー プルーンピューレ			
		枝豆			枝豆(大豆)	シママース		
		くだもの			りんご(予定)			
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 655 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 22.6 g	炭水化物 92.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 800 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 25.7 g	炭水化物 118.4 g				
	28 (金)	牛乳		牛乳			ポークブイオン(鶏・豚) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす こしょう	
		コーンピラフ	米 サラダ油	ツナ	人参 玉葱 ピーマン マッシュルーム コーン			
		オムレツのデミソースかけ	三温糖 かたくり粉	プレーンオムレツ (たまご・小麦・大豆)		デミグラスソース(小麦・鶏) ケチャップ ウスターソース 醤油(小麦・大豆)		
		ヌードルスープ	スパゲティ(小麦)	鶏肉	大根 玉葱 人参 セロリー 白菜	おろしにんにく ぬちまーす こしょう チキンブイオン(鶏)		
		一食当たりの栄養価(小)	エネルギー 522 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 16.3 g	炭水化物 70.1 g		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー 598 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 18.1 g	炭水化物 81.9 g		

揚げ油④
小麦・乳・大豆
鶏・豚