

令和4年度2月こんだてひょう



蕪山南小給食施設

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品	<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	水	メロンパン	卵【3年生以上】	脱脂粉乳		小麦粉	砂糖	704kcal 25.8g 33%	
		とうふハンバーグ	豆腐 鶏肉 おから		玉ねぎ 人参	砂糖			
		ビーンズサラダ	ツナ	ミックスビーンズ	キャベツ 人参 胡瓜 枝豆	砂糖			
		ポトフ	ウインナー		玉ねぎ 人参 大根 キャベツ ブロッコリー しょうが	じゃが芋	油		
		りんご			りんご				
2	木	給食はありません							
3	金	むぎごはん				米 麦		654kcal 26.1g 29%	節分献立
		いわしのかばやき	いわし		しょうが	小麦粉 でん粉 砂糖	油		
		すみそあえ	いか みそ	わかめ	キャベツ 人参 胡瓜	砂糖	ごま		
		とんじゃがみそしる	豚肉 みそ		玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しょうが	じゃが芋			
		ふくまめ(小学校)	大豆		えんどう豆	砂糖 小麦粉 でん粉			
		きなこボーロふくまめ(幼稚園)	卵 きな粉			じゃが芋 砂糖			
6	月	ちゅうかめん				小麦粉		760kcal 34.3g 29%	蕪小6-3 リクエスト 献立
		しょうゆラーメン	豚肉 なると		キャベツ 人参 竹の子 チンゲン菜 ねぎ しょうが		ごま油 油		
		タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト	玉ねぎ しょうが にんにく				
		ツナサラダ	ツナ		小松菜 人参 キャベツ	砂糖			
		ガトーショコラ	豆乳			米粉 砂糖 チョコ	油		
7	火	むぎごはん				米 麦		645kcal 25.9g 25%	
		ぶりのてりやき	ぶり		しょうが 大根	砂糖			
		はくさいのおかかあえ	かつお節		白菜 ほうれん草 人参	砂糖			
		じゃがいもとわかめのみそしる	みそ	わかめ	玉ねぎ ねぎ	じゃが芋			
		おちゃクリームだいふく		脱脂粉乳 クリーム	抹茶	白いんげん豆 砂糖	油		
8	水	まるパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖		676kcal 25.7g 34%	
		ハムカツ	ハム			小麦粉 パン粉	油		
		やさいのさっぱりあえ			キャベツ 胡瓜 コーン	砂糖			
		エリンギのクリームスープ	ベーコン 豆乳 あさり 帆立		人参 エリンギ ブロッコリー 玉ねぎ	じゃが芋 小麦粉	バター 油		
		いちご			いちご				
9	木	むぎごはん				米 麦		708kcal 29.4g 22%	共和幼なし
		ポークしゅうまい	豚肉		玉ねぎ	小麦粉			
		きりぼしだいこんサラダ	ツナ		切り干し大根 小松菜 人参 コーン	砂糖	ごま ごま油		
		とうふのカレーに	豆腐 豚肉		干し椎茸 玉ねぎ 竹の子 しょうが ねぎ にんにく 人参 グリンピース	カレールー	油		
		たんなヨーグルト		乳製品		砂糖			
10	金	くろまいごはん				米 黒米		558kcal 20.1g 31%	富士美幼なし 高校生の給食 メニュー コンテスト 優勝献立
		さかなバーグわさびソースがけ	いわし 豆腐		玉ねぎ しょうが パプリカ ピーマン 椎茸 わさび	でん粉 砂糖	油		
		みかんとしらすのサラダ		しらす	キャベツ 胡瓜 人参 みかん	砂糖	油		
		カレースープ	ベーコン		大根 人参 小松菜	じゃが芋			
		おちゃプリン		牛乳	抹茶	砂糖			
13	月	わかめごはん		わかめ		米 麦		734kcal 25.9g 26%	蕪小6-2 リクエスト 献立
		とりのからあげ	鶏肉		しょうが にんにく	小麦粉 でん粉	油		
		なっとうあえ	納豆	かつお節	小松菜 人参				
		とんじる	豚肉 豆腐 みそ		大根 人参 しめじ こぼう ねぎ こんにゃく しょうが	里芋			
		いちごクレープ			いちご	米粉 砂糖	油		
14	火	むぎごはん				米 麦		698kcal 25.3g 38%	共和幼なし
		タコライスのご	豚肉 大豆	チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン	砂糖 でん粉	油		
		フレンチサラダ			キャベツ 人参 コーン	砂糖			
		たまごスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ しめじ チンゲン菜	でん粉			
		プチチョコパフェ	卵	牛乳		小麦粉 チョコ 砂糖	アーモンド		



15	水	チョコカルパン	卵	脱脂粉乳		小麦粉 砂糖 チョコ	マーガリン	689kcal 26.3g 34%		
		ハートハンバーグ	鶏肉 豚肉		玉ねぎ しょうが にんにく	砂糖				
		アップルサラダ			りんご キャベツ ブロッコリー コーン	砂糖	油			
		はくさいスープ	鶏肉		白菜 人参 玉ねぎ チンゲン菜 しょうが					
		いちご			いちご					
16	木	むぎごはん				米 麦		688kcal 20.1g 37%		
		ビビンバのぐ(にく)	牛肉 甜麺醬 コチュジャン		にんにく しょうが 竹の子 ぜんまい	でん粉 砂糖	ごま油			
		ビビンバのぐ(やさい)	卵		大豆もやし 人参 小松菜		ごま油			
		トックスープ	鶏肉		しょうが 人参 ねぎ えのき きくらげ	トック	油			
		バナナ			バナナ					
17	金	むぎごはん				米 麦		596kcal 25.6g 24%	富士美幼なし	
		さけのちゃんちゃんやき	銀鮭 みそ		玉ねぎ キャベツ エリンギ	砂糖	バター			
		ポパイサラダ	鶏肉		もやし コーン ほうれん草	砂糖				
		いもだんごじる	鶏肉		ごぼう 大根 人参 しめじ ねぎ	芋もち				
		りんご			りんご					
20	月	ひじきごはん	鶏肉 油あげ	ひじき	人参 枝豆	米 麦	油	688kcal 24.3g 32%	富士山献立	
		ふじさんコロッケ	豚肉 鶏肉		玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油			
		はくさいサラダ	ハム		白菜 小松菜	砂糖				
		かきたまみそしる	卵 豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ チンゲン菜					
		ふじさんデザート	卵 小豆	乳製品		砂糖 もち米 小麦粉				
21	火	むぎごはん				米 麦		633kcal 27.3g 22%	※『ふじっ ぴー給食』	
		かつおとだいのあげに	かつお 大豆			砂糖 でん粉	油			
		レタスのシャキシャキあえ		かつお節	レタス もやし 人参		ごま油			
		みそとうにゅうじる	鶏肉 豆腐 豆乳 みそ		大根 白菜 ねぎ	じゃが芋				
		みかん			みかん					
22	水	ミルクパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	油	653kcal 21.1g 40%	ふるさと 給食の日	
		ビーフシチュー	牛肉		玉ねぎ マッシュルーム 人参 しょうが ブロッコリー にんにく	じゃが芋 砂糖	油			
		かいそうサラダ	ツナ	わかめ 海藻ミックス	小松菜 キャベツ	砂糖	ごま			
		いちご			いちご(伊豆の国産)					
23	木	てんのうたんじょうび								
24	金	むぎごはん				米 麦		709kcal 26.7g 29%		
		さけのしおこうじやき	鮭		しょうが にんにく					
		やさいのおろしあえ	かつお節		小松菜 キャベツ 大根	砂糖				
		すきやきふうに	卵 牛肉 焼き豆腐		しらたき 玉ねぎ 人参 白菜 しいたけ えのき ねぎ	砂糖				
		デコボン			デコボン					
27	月	うどん				小麦粉		698kcal 27.6g 33%		
		きつねうどんのしる	鶏肉 油あげ		玉ねぎ ねぎ 人参 干し椎茸 小松菜	でん粉 砂糖				
		さつまあげのおちゃあげ	さつまあげ 卵		抹茶	小麦粉	油			
		わふうサラダ	かまぼこ	のり	小松菜 コーン キャベツ	砂糖	ごま油			
		やきプリンタルト	卵	乳製品 寒天		小麦粉 砂糖				
28	火	むぎごはん(ふくじんづけ)			(大根 胡瓜 なす れんこん)	米 麦 (砂糖)		633kcal 23.8g 25%		
		ふゆやさいカレー	豚肉		玉ねぎ セロリー ブロッコリー かぶ 人参 トマト カリフラワー にんにく しょうが	じゃが芋	カレールー 油			
		とんカツ	豚肉			小麦粉 パン粉	油			
		コールスローサラダ			胡瓜 キャベツ コーン	砂糖				
		いちご			いちご					

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

※『ふじっぴー給食』とは静岡県の子供たちに静岡県でとれた食べ物の良さを知ってもらうための給食です。

県内の小中学校約500校、21万食の予定です。各学校県内産の「かつお」と「レタス」を使ったいろいろな献立が登場します。

右のQRコードを読み取ると、①焼津水産高校の生徒によるかつおの紹介や一本釣りの様子

②焼津港での冷凍かつおの水揚げの様子、漁業関係者のメッセージが視聴できます。



①

②