

2月の予定献立表(小学校)



カルちゃん



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

かむくん



カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

○月○日 (△)

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)

こんだて

たべものの三色分け

赤 (あか) のたべもの

からだをつくるものになる

緑 (みどり) のたべもの

からだのちようしをととのえる

黄 (き) のたべもの

はたらくちからのものになる

☆食品名の横に、どの色のグループの食べ物か書いています。

学校給食の無償化には「令和7年度特定防衛施設
周辺整備調整交付金」を活用しています。

防衛省と地域社会との
協力を象徴するエンブレム

2月2日(月)

610kcal
21.8g

ぎゅうにゅう
むぎごはん
きらきらポークカレー
(コconaツツミルクなし)
わかめとコーンのサラダ

2月3日(火)

571kcal
23.9g

ぎゅうにゅう
すめし
しぐれに
てまきのり
かまぼこのすましじる

2月4日(水)

566kcal
26.7g

ぎゅうにゅう
ナンゴレン
ガドガド
ソト

2月5日(木)

590kcal
26.7g

ぎゅうにゅう
こくとうパン
いかフライ レモンソースがけ
いろいろやさしいスープ

2月6日(金)

621kcal
27.9g

ぎゅうにゅう
ごはん
かんとうに
キャベツのごまだれ

2月9日(月)

584kcal
24.9g

ぎゅうにゅう
こがたパン
カレースパゲティ
れんこんとじゃがいもの
つけあわせ

2月10日(火)

588kcal
28.1g

ぎゅうにゅう
たきこみごはん
さわらのゆうあんだれ
はくさいのみそしる

2月12日(木)

595kcal
27.7g

ぎゅうにゅう
えだまめごはん
ぶたにくともやしの
ちゅうかいため
にくだんごじる

2月13日(金)

594kcal
28.6g

ぎゅうにゅう
しょうパン
スライスチーズ
バーベキューチキン
こめこのマカロニスープ

2月2日(月)

610kcal
21.8g

赤牛乳 飲用 1本
黄米 80.0
黄大麦 5.0
赤ぶた肉 30.0
黄オリーブオイル 1.0
赤ワイン 1.0
塩 0.1
こしょう 0.03
緑にんにく 0.3
緑しょうが 0.6
緑カレー粉 0.5
緑たまねぎ 88.0
緑にんじん 27.0
黄じゃがいも 44.0
緑セロリー 2.0
緑りんご 3.0
緑チャツネ 2.0
緑ローリエ 0.01
塩 0.6
こい口しょうゆ 2.0
ウスターソース 1.0
トンカツソース 2.0
ケチャップ 5.0
スープベースチキン 10.0
ターメリック 0.01
黄米粉 3.0
黄米 30.0
緑ホールコーン 25.0
赤カットわかめ (乾) 1.0
黄上白糖 1.0
酢 1.5
うす口しょうゆ 2.5

<

2月16日(月)			2月17日(火)			2月18日(水)			2月19日(木)			2月20日(金)				
646kcal 26.1g			649kcal 29.3g			671kcal 30.3g			554kcal 25.2g			572kcal 21.8g				
ぎゅうにゅう ごはん すぶた わかめスープ			ぎゅうにゅう ごはん さばのさいきょうに ほうれんそうのおひたし のっぺいじる			ぎゅうにゅう ミルクパン チリコンカン ハムサラダ			ぎゅうにゅう ごはん ぜんしゅうちゅう！ ぎゅうさんのさけだいこん うめあえ			ぎゅうにゅう ごはん（すくなめ） きしめん こんにやくいりしらあえ				
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)		
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本		
黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	ミルクパン（60g）	1個	黄	米	80.0	黄	米	70.0		
赤	ぶた肉（角切り）	50.0	赤	さば（50g）	1切	赤	ぶたミンチ	30.0	赤	さけ(角切り)	40.0	黄	きしめん	50.0		
酒	1.0	緑	しょうが	0.5	緑	にんじん	21.0	緑	しょうが	0.3	赤	とり肉	20.0			
緑	しょうが	1.0	酒	1.0	緑	たまねぎ	88.0	塩	0.1	赤	ちくわ	5.0				
黄	片栗粉	5.0	赤	白みそ	6.0	赤	手亡豆（乾）	30.0	酒	0.1	緑	にんじん	6.0			
黄	米油	6.0	赤	信州みそ	0.6	ウスターソース	2.0	緑	大根	95.0	緑	はくさい	11.0			
緑	にんじん	16.0	黄	三温糖	5.0	トンカツソース	2.0	緑	にんじん	17.0	緑	しいたけ	3.0			
緑	たまねぎ	27.0	うす口しょうゆ	2.0	ケチャップ	15.0	緑	さやいんげん	5.0	緑	根深ねぎ	3.0				
緑	たけのこ（水煮）	10.0	水	20.0	トマトピューレー	5.0	赤	厚揚げ	20.0	みりん	1.0	うす口しょうゆ	4.0			
緑	しいたけ	4.0	緑	ほうれんそう	11.0	緑	にんにく	0.2	こい口しょうゆ	5.0	塩	0.3	削り節	1.0		
緑	ピーマン	6.0	緑	もやし	20.0	塩	0.4	黄	三温糖	2.0	黄	三温糖	2.0			
黄	三温糖	2.0	緑	にんじん	6.0	こしょう	0.01	黄	みりん	1.0	酒	1.0	こんぶ（だし用）	0.3		
こい口しょうゆ	2.0	黄	こい口しょうゆ	2.0	黄	三温糖	0.5	酒	0.5	削り節	0.5	水	60.0	つきこんにやく	8.0	
うす口しょうゆ	3.0	赤	上白糖	1.0	チリパウダー	0.1	水	10.0	水	20.0	こんにやく	8.0	にんじん	11.0		
みりん	0.8	黄	ぶた肉	20.0	水	10.0	赤	ローズハム	10.0	緑	もやし	15.0	緑	ほうれんそう	22.0	
酢	2.0	黄	さといも（精華町産）	22.0	赤	キャベツ	33.0	緑	キャベツ	33.0	赤	きゅうり	6.0	赤	ミニ豆腐	30.0
赤	カットわかめ（乾）	0.3	緑	にんじん	11.0	緑	たまねぎ	11.0	緑	きゅうり	6.0	黄	米油	0.5		
赤	とり肉	10.0	緑	大根(精華町産)	22.0	塩	0.3	こしょう	0.01	黄	上白糖	2.0	黄	三温糖	2.0	
緑	たまねぎ	26.0	緑	ごぼう	11.0	酢	2.0	黄	上白糖	0.8	赤	花かつお	0.1	黄	こい口しょうゆ	4.0
緑	にんじん	8.0	緑	葉ねぎ	3.0	黄	白砂糖	0.8	赤	ねり梅	0.5	黄	すりごま	1.0		
緑	えのきたけ	9.0	こい口しょうゆ	2.5	黄	オリーブオイル	0.5									
塩	0.3	削り節	1.0	水	100.0											
こしょう	0.03	こんぶ（だし用）	0.3	黄	片栗粉	1.0										
うす口しょうゆ	3.0	水	100.0	黄	塩	0.4										
黄	ごま油	0.5														
スープベースチキン	4.0															
水	100.0															

食育の日の献立
～みんなの好きな食べ物は～
富岡義勇の好きな
「鮭大根」

精北小学校
6年生が考えた献立
「全国の食べ物まつり」

食育の日の献立
～みんなの好きな食べ物は～
富岡義勇の好きな
「鮭大根」

精北小学校
6年生が考えた献立
「全国の食べ物まつり」

2月24日(火)			2月25日(水)			2月26日(木)			2月27日(金)		
588kcal 26.5g			622kcal 29.3g			602kcal 25.4g			602kcal 24.7g		
ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのしょうがいため じゃがいもとわかめのみそしる			ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふのたまごとじ のりずあえ			ぎゅうにゅう ごはん たらこのいそべあげ ごぼうのくろごまあえ ふゆやさいとイカのキムチスープ			ぎゅうにゅう ごはん しおマーボーどうふ あさづけ		
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0
赤	ぶた肉	50.0	赤	(除去食)たまご	30.0	赤	たら (50g)	1切	赤	豆腐	80.0
緑	たまねぎ	58.0	黄	片栗粉	1.0	塩	0.1	赤	とりミンチ	25.0	
つきこんにやく	25.0	赤	とり肉	20.0	こしょう	0.01	赤	ぶたミンチ	10.0		
緑	にんじん	19.0	緑	たまねぎ	60.0	黄	小麦粉	7.0	緑	しょうが	0.6
緑	しょうが	3.0	緑	にんじん	7.0	塩	0.2	緑	にんにく	0.2	
こい口しょうゆ	4.0	緑	葉ねぎ	3.0	赤	青のり	0.1	黄	ごま油	0.5	
黄	上白糖	1.0	赤	高野豆腐	12.0	水	8.0	緑	にんじん	16.0	
酒	1.0	緑	しいたけ	3.0	黄	米油	7.0	緑	たまねぎ	33.0	
黄	米油	0.5	黄	三温糖	1.5	緑	にんじん	11.0	緑	はくさい	27.0
黄	じゃがいも	32.0	うす口しょうゆ	4.0	緑	ごぼう	26.0	塩	0.6		
緑	たまねぎ	26.0	みりん	1.0	黄	ごま油	0.5	こしょう	0.05		
赤	カットわかめ (乾)	0.5	削り節	1.0	黄	三温糖	1.0	こい口しょうゆ	1.0		
緑	葉ねぎ	3.0	水	60.0	酒	1.0	うす口しょうゆ	4.0			
赤	信州みそ	5.0	ツナ	8.0	こい口しょうゆ	1.5	酒	0.5			
赤	赤みそ	3.0	緑	こまつな(精華町産)	16.0	黄	黒ごま	1.0	黄	ごま油	0.5
削り節	2.0	緑	もやし	15.0	赤	いか	15.0	スープベースチキン	5.0		
水	100.0	緑	にんじん	6.0	緑	はくさい	27.0	水	15.0		
		こい口しょうゆ	1.4	緑	大根	17.0	黄	片栗粉	2.0		
		酢	0.7	緑	ニラ	3.0	緑	大根(精華町産)	33.0		
		赤	きざみのり	0.4	緑	キムチ	10.0	緑	きゅうり	6.0	
				緑	にんにく	0.2	緑	にんじん	6.0		
				うす口しょうゆ	2.0	赤	きざみこんぶ	0.2			
				スープベースチキン	5.0	黄	上白糖	1.0			
				塩	0.4	こい口しょうゆ	1.8				
				酒	0.5						
				みりん	1.0						
				水	100.0						

川西小学校
6年生が考えた献立
「寒さを乗り切る
あったかメニュー」

東光小学校
6年生が考えた献立
「寒さもふきとばす
旬の食材献立」

東光小学校
6年生が考えた献立
「寒さもふきとばす
旬の食材献立」

川西小学校
6年生が考えた献立
「寒さを乗り切る
あったかメニュー」

ごちそうさまの前に…



最後のひと粒まで、
おいしく味わえるといいですね。

