



2月 学校給食献立表

令和3年度発行

東広島北部学校給食センター

日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質塩分
		魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・乳製品小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類砂糖	油脂・種実	
1火	牛乳 ごはん 寄せ鍋 青のりあえ	とりにく たら なまあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん しゆんぎく ほうれんそう	はくさい だいこん しろねぎ キャベツ もやし	こめ はるさめ さとう		714 kcal 26.2 g 1.6 g
2水	牛乳 バターパン クリームシチュー フレンチサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	バターパン じゃがいも こめこ さとう	バター あぶら	771 kcal 33.2 g 3.2 g
3木	牛乳 ごはん いわしのかば焼き ゆかりあえ のっぺい汁 節分豆	節分行事食 いわし なまあげ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ	しょうが だいこん しめじ こんにゃく しろねぎ	キャベツ こめ さとう さといも でんぷん	あぶら	752 kcal 28.2 g 2.1 g
4金	牛乳 ごはん タンドリーチキン コーンキャベツ ジュリアンスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく しょうが キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら	735 kcal 27.3 g 2.2 g
7月	牛乳 ごはん ワニの香芳だれ そえ野菜 雪消し	郷土料理 さめ ふたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ しめじ だいこん はくさい しろねぎ	こめ でんぷん じゃがいも さとう しらたまだんご	あぶら	825 kcal 25.5 g 2.0 g
8火	牛乳 ごはん まごわやさしいうま煮 ツナあえ	だいたく とりにく さつまあげ ツナ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	こんにゃく しいたけ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	こま	732 kcal 32.0 g 1.9 g
9水	牛乳 リッチパン ポークビーンズ 茎わかめのサラダ	ふたにく だいたく ツナ	ぎゅうにゅう くきわかめ	トマト にんじん	たまねぎ グリーンピース にんにく だいこん きゅうり	リッチパン じゃがいも さとう	あぶら	820 kcal 36.6 g 3.4 g
10木	牛乳 ごはん みそおでん 梅ちりあえ	とりにく なまあげ うずらたまご ちくわ みそ	ぎゅうにゅう ちりめん	こまつな にんじん	だいこん こんにゃく キャベツ うめ	こめ さといも さとう		721 kcal 33.0 g 2.1 g
11金	建国記念の日							
14月	牛乳 ごはん 豚じゃが 菜果なます	ふたにく さつまあげ なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく だいこん きゅうり あまなつかん	こめ じゃがいも さとう		727 kcal 27.8 g 2.0 g
15火	牛乳 親子丼 ごはん 親子丼の具 ひろしまんぶく シャキシャキサラダ	ひろしま給食 とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ ひろしまな	たまねぎ しめじ レモン	こめ さとう でんぷん じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ	731 kcal 28.4 g 2.5 g
16水	牛乳 セルフドッグ 背割りコッペパン ウィンナーのケチャップソース ゆで野菜 冬野菜のポトフ	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ れんこん だいこん はくさい しめじ	コッペパン さとう	あぶら	701 kcal 34.8 g 3.7 g
17木	牛乳 ごはん 麻婆豆腐 ナムル	ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ たけのこ にんにく しょうが もやし とうもろこし	こめ さとう でんぷん	こまあぶら	737 kcal 30.3 g 2.2 g

日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギーたんぱく質塩分	
		魚・肉・卵豆・豆製品	牛乳・乳製品小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類砂糖	油脂・種実		
18金	牛乳 古代米ごはん わかさぎの甘酢漬 小松菜とキャベツのごまあえ ゆめまる汁	食育の日 とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかさぎ わかめ	こまつな にんじん	キャベツ はくさい れんこん しろねぎ	こめ くろまい でんぷん さとう じゃがいも	あぶら こま	723 kcal 27.0 g 2.6 g	
21月	牛乳 ごはん 大根のそぼろあん しらすあえ	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん こまつな	しょうが だいこん グリーンピース しめじ キャベツ	こめ さといも さとう でんぷん		755 kcal 30.2 g 1.9 g	
22火	牛乳 ごはん さばの塩焼き 昆布あえ 粕汁	郷土料理 さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ だいこん こんにゃく ごぼう しめじ	こめ さけかす	あぶら	716 kcal 28.2 g 2.0 g	
23水	天皇誕生日								
24木	牛乳 ごはん ビーフストロガノフ オリヴィエサラダ	世界の料理[ロシア] ぎゅうにく ふたにく ハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり	こめ こめこ さとう じゃがいも	バター ノンエッグ タルタルソース	741 kcal 27.8 g 2.4 g	
25金	牛乳 ごはん 生揚げの中華煮 キムチあえ	ふたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ しいたけ だいこん きゅうり	しょうが キャベツ しろねぎ はくさい	こめ さとう でんぷん	こまあぶら	723 kcal 28.0 g 1.4 g
28月	牛乳 ちらしずし 白身魚天ぷら わけぎのぬた 沢煮椀 紅白大福	ひな祭り行事食 しろみざかなてんぷら みそ ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	わけぎ にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ごぼう たけのこ しいたけ	ちらしずし さとう こくはくだいふく	あぶら	774 kcal 26.5 g 3.0 g	

*物資の都合により 献立を変更をすることがあります。
*こんにゃくについて
こんにゃくは いも類(5群)に分類されますが 体内の働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食べ物(4群)」に分類しています。

【給食センター探検ツアー ~学校へ届けるよ編~】

今月は、給食がみなさんの学校へ届くまでの様子を紹介します。



出来上がった給食は、各学級の食缶に人数分つぎわけます。



食缶を各学校ごとのコンテナに入れます。



コンテナにすべての食缶が入ったことを確認し、トラックに積み、学校へ出発します。

