



令和 8年 2月

こんだてひょう



鴨川市学校給食センター

に ち	よう	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			学 年	えいようりょう			
			エネルギーとなる	体をつくる	体の調子を整える		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	しじつ g	しょくえん g
2	月	ごはん とりつくねのてりやき あつあげのちゅうかに じゃこふりかけ	こめ あぶら さとう ごま でんぷん	牛乳 かつおぶし とりにく ぶたにく あつあげ ちりめん	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ しいたけ こまつな	小 中	625 787	26.7 32.1	22.4 25.7	1.8 2.2
3	火	ロールパン ちくわのいそべあげ ブロッコリーサラダ こめこのクリームスープ こくとうふくまめ	パン あぶら じゃがいも バター こめこ	牛乳 ちくわ とりにく だいた	にんじん パプリカ ブロッコリー きゅうり たまねぎ セロリ パセリ	小 中	700 865	25.6 30.2	32.2 38.6	3.3 4.1
4	水	★ごはん とりそぼろ ほうれんそうのソテー スイーツプリング ミルメーク	こめ あぶら さとう	牛乳 とりにく たまご ハム	にんじん ほうれんそう えだまめ もやし しめじ スイーツプリング しょうが	小 中	643 811	26.9 33.2	20.9 24.6	1.8 2.3
5	木	はちみつパン ほうれんそうオムレツ チリコンカン フルーツポンチ	パン バター マカロニ さとう こむぎこ ゼリー	牛乳 レンズまめ たまご ぶたにく ベーコン だいた	にんじん たまねぎ トマト エリンギ パセリ パイン みかん りんご もも	小 中	673 874	25.8 32.8	20.9 25.8	1.9 2.5
6	金	むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ ふくじんづけ	こめ むぎ あぶら ルウ じゃがいも	牛乳 ぶたにく かいそう	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース こんにゃく きゅうり ふくじんづけ	小 中	621 803	19.9 24.4	18.0 21.2	3.3 4.2
9	月	ごはん ミナミカマスのしおやき やさいのごもくに とうにゅうパンナコッタ(いちご)	こめ あぶら さとう パンナコッタ	牛乳 さつまあげ ミナミカマス こんぶ ぶたにく だいた	にんじん えだまめ だいこん こんにゃく しいたけ えだまめ	小 中	601 756	27.4 33.5	18.8 21.7	1.7 2.0
10	火	ソフトフランス オムレツトマトソース ごぼうサラダ さつまいものポターージュ	パン バター さとう さつまいも マヨネーズ ごま	牛乳 チーズ たまご ベーコン いんげんまめ	にんじん たまねぎ トマト ごぼう きゅうり コーン	小 中	684 892	22.8 28.8	29.3 37.4	3.1 4.1
12	木	セルフサンド(コッペパン・とんかつ・ソース) カルてつサラダ ポトフ	パン あぶら さとう	牛乳 ウインナー ぶたにく ひじき ハム チーズ	にんじん きゅうり しめじ たまねぎ だいこん はくさい ブロッコリー	小 中	587 765	25.3 32.5	25.8 32.8	3.3 4.2
13	金	ごはん ハートのハンバーグレモンふうみ なばなのソテー トックスープ	こめ さとう でんぷん あぶら トック	牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ なら レモン キャベツ なばな コーン エリンギ だいこん	小 中	608 799	23.3 29.8	16.8 20.5	2.0 2.5
16	月	ごはん しゅうまい マーボー豆腐 ヨーグルト	こめ あぶら でんぷん こむぎこ	牛乳 ぶたにく とうふ ヨーグルト	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ なら しょうが にんにく	小 中	637 768	27.7 31.1	19.0 20.6	1.4 1.6
17	火	セルフサンド(コッペパン・あじのいそべフライ・タルタルソース) きりぼしだいこんサラダ ふゆやさいのシチュー	パン あぶら じゃがいも ルウ さとう さといも	牛乳 あじ とりにく	にんじん きゅうり コーン きりぼしだいこん たまねぎ ほうれんそう かぶ しめじ	小 中	677 877	25.8 33.1	28.8 35.8	3.7 4.9
18	水	★わかめごはん とうふハンバーグきのこソース ひじきサラダ さつまいものとんじる	こめ さとう でんぷん あぶら さつまいも	牛乳 みそ わかめ とうふ ぶたにく ひじき	にんじん えのきたけ しめじ コーン こまつな きゅうり だいこん ごぼう	小 中	597 773	23.6 29.4	17.0 20.2	3.2 4.1
19	木	コッペパン いちごジャム ファイルオチキン れんこんサラダ ABCミネストローネ	パン ジャム あぶら さとう マカロニ ごま	牛乳 とりにく ベーコン ツナ チーズ	にんじん れんこん コーン だいこん きゅうり トマト キャベツ たまねぎ セロリ	小 中	613 770	25.9 31.9	23.5 28.5	2.5 3.2
20	金	★ごはん さばのごまみそがけ とうふとひじきのいために かきたまじる	こめ ごま でんぷん さとう あぶら	牛乳 ぶたにく みそ さば とうふ ひじき たまご あぶらあげ	にんじん こんにゃく えだまめ たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	小 中	615 789	29.1 36.0	21.3 25.1	2.2 2.8
24	火	こくとうパン コーンとだいたのメンチカツ もやしソテー わかめとはるさめのスープ	パン あぶら はるさめ	牛乳 わかめ だいた とりにく なると ぶたにく	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ しめじ コーン もやし	小 中	588 772	25.3 32.6	21.7 27.5	3.2 4.2
25	水	★ごはん とりにくのからあげレモンふうみ あおなのおひたし とんじる	こめ あぶら でんぷん さとう さといも	牛乳 かつおぶし とりにく ぶたにく とうふ みそ	にんじん レモン ごぼう もやし はくさい こまつな だいこん こんにゃく ねぎ	小 中	654 843	27.5 34.2	23.8 28.7	2.5 3.2
26	木	セルフサンド(コッペパン・ウインナー) なのはなのツナマヨあえ れんこんスープ アーモンドこざかな	パン アーモンド あぶら ごま マヨネーズ さとう	牛乳 こざかな ウインナー ツナ とりにく ちくわ	にんじん なばな コーン キャベツ きゅうり パセリ れんこん たまねぎ レモン	小 中	636 801	27.7 34.0	29.9 36.6	3.4 4.3
27	金	★ごはん ぶりのてりやき ながねぎとあつあげのしおやさしいため なめこじる	こめ あぶら	牛乳 あぶらあげ ぶり ぶたにく みそ あつあげ とうふ	にんじん なら ねぎ もやし キャベツ なめこ たまねぎ だいこん	小 中	638 783	31.1 35.7	23.3 25.4	2.8 3.4

◎ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。

*材料の都合により、献立を変更することがあります。

※2月分の給食費口座引き落としは、

3月2日(月)です。口座の残高

確認をお願いいたします。



2月も『★鴨川中学校1年生』と

『★長狭学園7年生』が

考えた給食の献立を出します!(★印の献立)

★ごはん ぶりのてりやき

ブロッコリーとかぼちゃのサラダ

ぶたにくとはくさいの

とうにゅうじたてのみそじる

★ごはん ぶりのてりやき
ブロッコリーとかぼちゃのサラダ
ぶたにくとはくさいの
とうにゅうじたてのみそじる

★ お知らせ ★

16日(月) 『しゅうまい』 2コです。

ぎゅうにゅう
牛乳は、みなさんの体をつくったり、
せいちょうたす
成長を助けたりするはたらきがあります。
うし
牛さんからのプレゼントを大切に!

きじゅんえいようりょう

小	650	21.2~ 32.5	14.5~ 21.6	2.0 未満
中	830	27.0~ 41.5	18.5~ 27.6	2.5 未満

へいきんえいようりょう

小	633	25.9	22.9	2.6
中	807	31.9	27.5	3.3

~12月に中学生が考えた献立を紹介します~

★ごはん ぶたにくのしょうがりに
なのはなのナムル みかん★こくとうパン とりにくのレモンに
なのはなのごまあえ れんこんスープ「おいしく
いただきました!」★さつまいもパン とりにくのてりやき
れんこんサラダ わかめとたまごのスープ