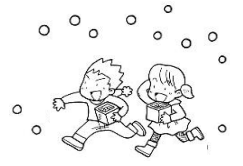




# 令和5年2月 給食献立予定表

群馬大学共同教育学部附属小学校（献立作成：管理栄養士 鈴木 真佐子）



## ◎今月の給食目標 【しょくじとけんこうについてかんがえよう】

日	曜	こんだてめい		しょくひんのはたらき			小学3・4年 対象				
		※献立内にある(2)はお皿に盛りつける数です。 ※斜め太字のメニューは今月より登場した新メニューです。		(あ か)	(き い ろ)	(み ど り)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	キロカロリー	グラム	グラム	グラム	
2月給食 小学校19回											
1	水	ごはん	牛乳	ミートボール(2)焼きビーフン 八宝菜風スープおこげつき	牛乳, ミートボール 豚肉	ごはん, ビーフン 油, ごま油 片栗粉, おこげ	にんじん, たまねぎ, もやし しいたけ, いら, はくさい 長ねぎ, なす, だいこん ぶなしめじ	672	24.7	21.3	2.3
2	木	ミルクパン	牛乳	コーンシチュー チキンサラダ(シーザードレッシング) いよかん	牛乳, 豚肉 ほぐしささ身	パン, じゃがいも 油, ドレッシング	たまねぎ, にんじん, コーン クリームコーン, グリンピース きゅうり, ブロッコリー パプリカ, いよかん	609	25.2	23.4	2.8
節分の日こんだて											
3	金	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 白菜のごまマヨサラダ 打ち豆汁	牛乳, 魚(イワシ) 糸かまぼこ, 大豆 油揚げ	ごはん, さとう マヨネーズ, ごま さといも	きゅうり, はくさい にんじん, 長ねぎ, まいたけ	605	26.3	19.5	2.4
6	月	背割りコッペパン	牛乳	スラッピージョー キャベツと水菜のサラダ(フレンチドレッシング) 彩り野菜のスープ	牛乳, 豚肉 ツナ, 鶏肉	パン, 油, さとう ドレッシング じゃがいも	たまねぎ, キャベツ, みずな トマト, かぼちゃ, だいこん	621	28.3	27.4	3.7
7	火	玄米ごはん	牛乳	ルーローハンの具 ゆで野菜 白菜と貝柱のスープ	牛乳, 豚肉 うずら卵, 豆腐 ほたてが水煮 わかめ	ごはん, 油 さとう, 片栗粉 ごま油, ごま	たまねぎ, しょうが にんにく, にんじん, こまつな もやし, はくさい, 長ねぎ	676	31.2	22.8	2.5
8	水	きのこうどん	牛乳	春菊のかき揚げ さっぱり和え	牛乳, 豚肉 焼きのり	うどん, さとう 片栗粉, 油, ごま油 ドレッシング	春菊, ぶなしめじ, なめこ こまつな, 干しいたけ えのきたけ, 長ねぎ キャベツ, きゅうり	691	23.4	29.1	3.0
9	木	ごはん	牛乳	肉じゃが ごまマヨネーズ和え せとか	牛乳, 豚肉 ハム	ごはん, しらたき じゃがいも, ごま さとう, 油 マヨネーズ	にんじん, たまねぎ グリーンピース, ブロッコリー きゅうり, せとか	614	22.3	19.0	1.6
10	金	ごはん	牛乳	さばの味噌煮 もずくの酢の物 湯葉のすまし汁	牛乳, 魚(サバ) もずく, 湯葉 糸かまぼこ	ごはん, ごま さとう	キャベツ, きゅうり にんじん, みずな 干しいたけ, 長ねぎ えのきたけ	635	24.3	23.9	2.4
13	月	ごはん	牛乳	家常豆腐 華風和え ぼんかん	牛乳, 豚肉, 生揚げ, ハム	ごはん, さとう 油, ごま油 片栗粉, ごま	にんじん, たまねぎ チンゲンサイ, 干しいたけ たけのこ, しょうが, にんにく だいこん, 切り干しだいこん きゅうり, ぼんかん	632	25.8	21.5	2.0
14	火	小麦ごはん	ジョア	愛情たっぷりカレー れんこんのさっぱりサラダ つぶつぶレモンゼリー	ジョア, 豚肉 ハンバーグ ツナ	ごはん じゃがいも 油, ドレッシング	にんじん, たまねぎ にんにく, しょうが りんご, れんこん コーン, きゅうり	690	21.9	18.0	2.5
15	水	パーカーハウス	牛乳	サーモンフライ グリーンサラダ(和風ドレッシング) ポークビーンズ	牛乳, 魚(サケ) 豚肉, 大豆	パン, 油 じゃがいも	キャベツ, きゅうり さやいんげん, にんじん たまねぎ, にんにく	685	31.8	30.6	3.5
16	木	ごはん	牛乳	照り焼きチキン コーンの磯煮 豆腐の味噌汁	牛乳, ひじき 照り焼きチキン 鶏肉, 油揚げ 豆腐, わかめ	ごはん, さとう こんにやく, 油	にんじん, えだまめ コーン, 長ねぎ	632	31.0	21.3	3.2
17	金	なめし菜飯	牛乳	洋風おでん 小松菜のマヨおひたし 不知火	牛乳, ソーセージ 揚げボール, ハム 焼き竹輪, 昆布 うずら卵, かつお節	ごはん, じゃがいも こんにやく マヨネーズ ドレッシング	だいこん, こまつな にんじん, きゅうり しらぬい	601	23.3	20.6	3.2
20	月	しお塩ラーメン	牛乳	春巻き いかくんサラダ	牛乳, 豚肉 肉春巻, さきいか 細切り昆布	中華めん, 油 ごま油, ごま	にんじん, たまねぎ キャベツ, もやし, コーン 長ねぎ, にんにく だいこん, きゅうり	683	25.4	27.3	3.6
21	火	ごはん	牛乳	ぶりの塩糍漬 れんこんのきんぴら 呉汁	牛乳, 魚(ブリ) 焼き竹輪, 豚肉 豆腐, 大豆, 鶏肉 油揚げ	ごはん, ごま さとう, 油	れんこん, にんじん, ごぼう だいこん, 長ねぎ	692	32.8	26.1	2.1
22	水	ツイストロールパン	牛乳	ブラウンシチュー 豆とツナのサラダ いちご(3)	牛乳, 豚肉 大豆, ツナ	パン, じゃがいも 油, ドレッシング マヨネーズ	にんじん, たまねぎ グリーンピース, きゅうり キャベツ, いちご	678	27.1	31.5	3.2
24	金	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 小松菜の中華風和え物 みかんのジュレ	牛乳, 豆腐 豚肉, 焼きハム	ごはん, 油 さとう, 片栗粉 ごま油	にんじん, たまねぎ, グリーンピース, にんにく, もやし こまつな	645	25.1	23.2	1.9
27	月	さくらごはん	牛乳	さめの竜田揚げ 酢味噌和え 鱒汁	牛乳, 魚(モウカ) ほぐしささ身 豚肉	ごはん, 油 さとう, 白玉もち こんにやく	キャベツ, きゅうり, ごぼう だいこん, にんじん, 長ねぎ	629	30.5	19.7	2.6
28	火	しよく食パン	牛乳	タンドリーチキン キャベツのマスタードサラダ 豆乳チャウダー ヨーグルト	牛乳, 鶏肉, いか ツナ, あさり ベーコン, 豆乳 ヨーグルト	パン, さとう マヨネーズ, 小麦粉 ドレッシング, パター じゃがいも	にんにく, しょうが キャベツ, きゅうり にんじん, たまねぎ だいこん, グリンピース	693	35.7	31.6	3.3

※食材の入荷状況やメーカーの都合により、献立の内容が変更となる場合があります。

### 打ち豆とは?



2月3日に登場する「打ち豆汁」は福井県の郷土料理で、打ち豆と野菜を入れた汁物です。この「打ち豆」とは、大豆を水につけ、戻したものを石うすの上のせて、木づちでつぶし乾燥させたものです。栄養価が高く、常温での長期保存が可能のため、冬の保存食として、日本海側などの豪雪地帯の人々を支える貴重な食品でした。