

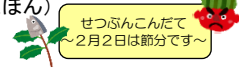
































# 令和3年 2月 小学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	こんだてめい		おもなざいりようめい			調味料	えいようか					
			体をつくる もとななる食品	体のちよしき とのえる もとななる食品	エネルギーの もとななる食品		熱量 kcal	たん 白質 g	塩分 g			
1月	チーズパン 	ミートボール(2こ) リボンマカロニサラダ(マヨネーズ) やさいスープ	 牛乳 ベーコン ぶた肉 とり肉	にんじん きゅうり 玉ねぎ もやし とうもろこし	パン マカロニ マヨネーズ じゃがいも	塩 コンソメ こしょう しょうゆ	633	25.9	3.1			
2火	すめし 	こいわしフライ(2ほん) えほうまきのぐ おにたいじじる  <small>せつぶんこんだて ~2月2日は断分です~</small>	 牛乳 とり肉 いわし かまぼこ 油あげ わかめ たまご のり	にんじん しいたけ 長ねぎ たけのこ かんぴょう きゅうり だいこん	米 油 さとう パン粉	しょうゆ 塩 す	616	23.5	2.5			
3水	A  ☆キムチチャーハン B  トックスープ	ホキのチリソースかけ あおなとはくさいのちゅうかあえ	 牛乳 ホキ とり肉 ぶた肉 たまご	長ねぎ ほうれんそう はくさい 玉ねぎ キムチ にんじん しいたけ	米 麦 さとう 油 ごま油 トック	酒 ケチャップ 塩 しょうゆ こしょう トウバンジャン	634 636	25.2 24.9	2.4 2.2			
4木	 クロワッサン	べにざけのチーズフライ キャロットサラダ ポークビーンズ	 牛乳 鮭 チーズ だいた ベーコン ぶた肉	にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	パン 油 さとう パン粉 じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう す ケチャップ	592	27.4	2.0			
5金	A  トックスープ B  ☆キムチチャーハン	とりのてりやき ごぼうサラダ	 牛乳 とり肉 ぶた肉 とり肉 たまご	ごぼう にんじん キャベツ ほうれんそう 玉ねぎ しいたけ キムチ	米 麦 油 さとう トック	す 塩 しょうゆ しょうゆ 酒	633 631	24.8 25.1	2.0 2.2			
8月	 ライスボール	パンブキンアンサンブルエッグ たいとやさいのマスタードソー チャウダー  <b>愛媛県産 おさかなフェア 第1弾</b>	 牛乳 たい とり肉 たまご スキムミルク	にんじん 玉ねぎ アスパラガス かぼちゃ ブロッコリー	パン さつまいも ハンエッグマヨネーズ 油 こむぎ粉 じゃがいも	塩 しょうゆ マスタード ワイン しょうゆ コンソメ	663	26.6	2.7			
9火	 ドーナツ(チョコ)	わふうきんぴらつつみ もやしとあおなのおひたし だまこもちなべ	 牛乳 とり肉 たまご	ほうれんそう もやし ごぼう 長ねぎ しいたけ はくさい しいたけ セリ	米 だまこもち さとう こむぎ粉	しょうゆ みりん コンソメ 酒 塩	698	24.0	2.6			
10水	 カンパチのたつたあげ うましおキャベツ けいはん  <b>鹿児島県産 おさかなフェア 第3弾</b>	かんぱちのたつたあげ こみソースかけ うましおキャベツ けいはん	 牛乳 カンパチ とり肉 塩こんぶ	きゅうり キャベツ 長ねぎ にんじん だいこん さいいんげん しいたけ	米 油 ごま油 さとう	しょうゆ 酒 す うすくちしょうゆ 塩	593	27.3	2.8			
12金	 にしんのこんぶに なのはなソー けんちよう	にしんのこんぶに なのはなソー けんちよう	 牛乳 にしん ぶた肉 とうふ	なののはな ほうれんそう しいたけ だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう とうもろこし	米 油 バター さとう ごま油	塩 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	642	26.3	2.3			
15月	 ハートハンバーグ フレンチサラダ ほたていりジュリエヌスープ	ハートハンバーグ フレンチサラダ ほたていりジュリエヌスープ	 牛乳 とり肉 ぶた肉 ほたて	玉ねぎ しめじ みかん キャベツ きゅうり にんじん レタス	パン 油 こむぎ粉 じゃがいも	ケチャップ ソース す しょうゆ 塩 コンソメ しょうゆ	590	23.5	3.0			
16火	 ごぼんと コーンサラダ おおびらじる	ごぼんと コーンサラダ おおびらじる	 牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ	玉ねぎ ごぼう しめじ とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん だいこん	米 油 さとう ごま じゃがいも でんぷん	酒 みりん しょうゆ す 塩	696	25.2	2.9			
17水	A  かしわめし B  わかめごはん こんさいたつぷりみそしる	さばからみやき きゅうりともやしのごまじょうゆあえ	 牛乳 さば ぶり肉 わかめ 油あげ	もやし きゅうり ごぼう にんじん だいこん	米 麦 油 ごま さいとも ごま油 じゃがいも	しょうゆ 塩 酒 みそ	677 654	27.5 26.3	1.9 3.3			
18木	 ☆ツイストあげパン (さとう)	☆チキンスターキーマスタードソース はなやさいのサラダ(サウザンドレッシング) ABCスープ	 牛乳 とり肉 ぶた肉 ベーコン	ブロッコリー トマト カリフラワー にんじん とうもろこし 玉ねぎ	パン さとう 油 じゃがいも マカロニ	す 塩 しょうゆ コンソメ	656	26.7	3.0			
19金	A  わかめごはん こんさいたつぷりみそしる B  かしわめし	かつおごまふうみフライ あおなとしめじのサラダ	 牛乳 かつお とり肉 わかめ 油あげ	ほうれんそう しめじ だいこん にんじん ごぼう	米 麦 油 ごま さいとも さとう じゃがいも パン粉	しょうゆ す 酒 みそ 塩	632 655	26.1 27.3	3.2 1.8			
22月	 ソフトフランス	あじこそうフライ じゃがベーコン コーンシチュー りんごジュース	 あじ ベーコン ぶた肉 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ にんじん はくさい とうもろこし	パン 油 パン粉 じゃがいも こむぎ粉 バター	塩 しょうゆ コンソメ	627	22.5	2.9			
24水	 ホットちゅうかめん	タンタンめん ショウロンポー(2こ) きりぼしだいこんのナムル	 牛乳 ぶた肉	にんじん しいたけ いら 長ねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん もやし	ホットちゅうかめん 油 ごま ごま油 こむぎ粉	塩 トウバンジャン こしょう 赤みそ す	682	25.4	3.8			
25木	 むぎごはん	やさいたつぷりキーマカレー ポイルウィンナー かいそうサラダ	 牛乳 ぶた肉 かいそう	にんじん 玉ねぎ ごぼう しいたけ とうもろこし ピーマン トマト だいこん	米 麦 さとう 油 バター こむぎ粉 じゃがいも ごま	コンソメ しょうゆ す ケチャップ	695	23.3	2.7			
26金	 とりにく いちご(2こ)	とりにくのうんしゅうみかんソースかけ かぶらづけ たいちやづけ  <b>愛媛県産 おさかなフェア 第2弾</b>	 牛乳 とり肉 たい	みかん はくさい かぶ にんじん こまつな 長ねぎ いちご ゆず	米 さとう でんぷん ごま	酒 しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 す みりん	591	27.5	2.3			
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。 ★給食センターで調理する混ぜご飯  などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。							へいきんえいようか			642	25.6	2.6

《A校・B校区分》 A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小

★給食センターでは、センターの概要や一日の作業の他、給食のレシピ等をホームページで紹介しています。ぜひご覧ください！  
(アドレス <http://www.city.warabi.saitama.jp/kyushoku/index.htm>)

## ◆◆おいしさ発見！地域の食材◆◆

～鹿児島県産・愛媛県産おさかなフェア～

◎鹿児島県産 養殖カンパチ「海の桜勘」  
脂ののったおいしいカンパチを使った献立が今月10日に登場します。  
今回は、給食センターで作った手作りソースをかけてお届けします。

◎愛媛県産 養殖真鯛「愛鯛」  
豊かな漁場で、漁師さんの愛情がたっぷりつまった「鯛」が給食に  
初登場です。今月は8日と26日にお届けします。



## ◆◆調理員さんのアイデア献立◆◆

12月・1月にひきつづき、調理員さんが「みんなと食べたい給食」を  
テーマに献立を考えてくれました。  
\* 2月12日…山口県の郷土料理「けんちよう」を紹介してくれました。  
とうふがたっぷりに入った甘塩っぱい煮物です。  
\* 2月16日…長野県の郷土料理「大平汁」と「ごぼんと」を紹介して  
くれました。「ごぼんと」は、長野県の飲食店ではごはん  
の上のせて「ごぼんと丼」としているところもあるそう  
です。

