

1月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

2018年(平成30年)

月	火	水	木	金
<p>8</p> <p>今月のかいづかもん かいづかさん (貝塚産の農産物)</p> <p>16日(火) 春菊 26日(金) みつ葉</p>	<p>9</p> <p>しぎょうしき 始業式</p>	<p>10</p> <p>フルーツ コンポート</p> <p>焼き こがたコッパパン スパゲッティ</p> <p>焼きスパゲッティ フルーツコンポート</p>	<p>11</p> <p>ドレッシング だいこん サラダ</p> <p>ふくじんづけ カレーライス</p> <p>カレーライス だいこんサラダ ふくじんづけ</p>	<p>12</p> <p>てづくり ふりかけ くろまめ</p> <p>ごはん ちゃんこ なべ</p> <p>ちゃんこなべ くろまめ てづくりふりかけ</p>
<p>15</p> <p>わかめとツナの いためもの</p> <p>ごはん みそ ぞうに</p> <p>みそぞうに わかめとツナのいためもの</p>	<p>16</p> <p>だいずの いりに</p> <p>ごはん とりすき うどん</p> <p>とりすきうどん だいずのいりに</p>	<p>17</p> <p>オレンジ ポンチ</p> <p>ごはん きゅうにくとじゃがいもの きんぴら</p> <p>きゅうにくとじゃがいものきんぴら オレンジポンチ</p>	<p>18</p> <p>ヨーグルト</p> <p>ごはん はくさいの スープ</p> <p>コーンピラフ はくさいのスープ ヨーグルト</p>	<p>19</p> <p>いり ちりめん うのはな キャベツ</p> <p>ごはん さつまじる</p> <p>いりうのはな さつまじる ちりめんキャベツ</p>
<p>22</p> <p>ミニ フィッシュ</p> <p>ジャンバラヤ キャベツ スープ</p> <p>ジャンバラヤ キャベツスープ ミニフィッシュ</p>	<p>23</p> <p>マーボー はるさめ</p> <p>ごはん はっぼうさい</p> <p>はっぼうさい マーボーはるさめ</p>	<p>24</p> <p>★くろざとう まめ</p> <p>シンジュージー もずくの すましじる</p> <p>シンジュージー もずくのすましじる ★くろざとうまめ</p>	<p>25</p> <p>あげ アーモンド ぎょうざ</p> <p>ごはん ちゃんぽん</p> <p>ちゃんぽん あげぎょうざ アーモンド</p>	<p>26</p> <p>ぶたにくの やながわ</p> <p>ごはん のっぺい じる</p> <p>ぶたにくのやながわに のっぺいじる</p>
<p>29</p> <p>こうやどうふの にもの</p> <p>かやく ごはん さけの かすじる</p> <p>かやくごはん さけのかすじる こうやどうふのにもの</p>	<p>30</p> <p>さんまの まつまえ</p> <p>ごはん ★うちまめ じる</p> <p>さんまのまつまえに ★うちまめじる</p>	<p>31</p> <p>わかさぎ フライ タルタル ソース</p> <p>ごはん ミネストローネ</p> <p>ミネストローネ わかさぎフライ ゆでキャベツタルタルソース</p>	<p>がつ もくひょう 1月の目標</p> <p>かんしゃ た ・感謝して食べよう。</p>	

※ 献立は内容を一部変更する場合があります。

貝塚市内全校でかいづかもん(貝塚市の農産物)を使っている日には、つけさんマークがついています。



1月24日～30日は『全国学校給食週間』です。

今年度の給食週間のテーマは

「日本の郷土料理」です。



1月学校給食献立表

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
10日	焼きスパゲッティ (水) フルーツコンポート	小型コッペパン スパゲッティ 油 さとう	牛乳 豚肉 イカ ちくわ	キャベツ 玉ねぎ もやし にんじん りんご アロエ缶 黄桃缶	ソース 濃厚ソース 塩 酒 コショウ
11日	カレーライス 福神漬け (木) 大根サラダ	精白米 油 ジャがいも 香りごまドレッシング	牛乳 豚肉 茎わかめ	玉ねぎ にんじん 福神漬け 大根 にんじん	カレールウ ソース 塩 コショウ ガーリックパウダー
12日	ちゃんこ鍋 (金) 黒豆 手作りふりかけ	精白米 さとう さとう 油 さとう いりごま	牛乳 鶏つくね 平天 豚肉 黒豆 削り節 青のり	白菜 大根 にんじん ほうれん草	うす口しょうゆ 塩 みりん 削り節 出し昆布 こい口しょうゆ こい口しょうゆ みりん
15日	みそ雑煮 (月) わかめとツナの炒め物	精白米 もち さといも 油 いりごま	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ 白みそ わかめ ツナ水蒸	大根 金時にんじん 水菜 玉ねぎ コーン 青ねぎ	削り節 豆板醤 酒 こい口しょうゆ
16日	鶏すきうどん (火) 大豆の炒り煮	小型コッペパン うどん さとう さとう いりごま	牛乳 鶏肉 炒り大豆 ちりめんじゃこ	玉ねぎ 白菜 にんじん 春菊 えのきたけ 青ねぎ	出し昆布 削り節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん こい口しょうゆ
17日	牛肉とじゃがいもの きんぴら (水) オレンジポンチ	コッペパン 揚げ油 油 シューストリングポテト さとう いりごま	牛乳 牛肉	ごぼう にんじん 糸こんにゃく たけのこ グリンピース 土しょうが みかん缶 アロエ缶 黄桃缶 オレンジジュース	こい口しょうゆ 酒 みりん 七味
18日	コーンピラフ (木) 白菜のスープ ヨーグルト	精白米 大麦 バター 油	牛乳 ベーコン 鶏肉 卵 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース 白菜 玉ねぎ にんじん パセリ	こい口しょうゆ 塩 コショウ コンソメ 鶏がら コンソメ うす口しょうゆ 塩 コショウ
19日	炒り卵の花 (金) さつま汁 ちりめんキャベツ	精白米 さとう 油 さつまいも ごま油 さとう いりごま	牛乳 おから うすあげ 豚肉 平天 みそ ちりめんじゃこ	にんじん 干しいたけ 青ねぎ にんじん 青ねぎ キャベツ たくあん漬け	こい口しょうゆ うす口しょうゆ 削り節 削り節 こい口しょうゆ みりん
22日	ジャンバラヤ キャベツスープ (月) ミニフィッシュ	精白米 さとう 油	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 ミニフィッシュ	玉ねぎ にんじん 土しょうが ピーマン にんにく マッシュルーム キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	カレー粉 チリパウダー 塩 コショウ ケチャップ 鶏がら コンソメ 塩 コショウ うす口しょうゆ
23日	八宝菜 (火) マーボー春雨	コッペパン 油 ごま油 片栗粉 春雨 ごま油	牛乳 豚肉 イカ エビ うすら卵 豚ひき肉	たけのこ にんじん 白菜 玉ねぎ もやし 干しいたけ 土しょうが にら 白ねぎ 土しょうが にんにく	酒 鶏がら 塩 コショウ 中華スープ うす口しょうゆ 酒 こい口しょうゆ 豆板醤 塩 オイスターソース コショウ
24日	シンジュージー (水) もずくのすまし汁 ★黒砂糖豆	精白米 油 さとう 黒砂糖 片栗粉	牛乳 豚肉 昆布 かまぼこ もずく 卵 豆腐 炒り大豆	土しょうが 白ねぎ にんじん グリンピース えのきたけ 青ねぎ	こい口しょうゆ うす口しょうゆ みりん 酒 削り節 うす口しょうゆ 酒 塩 削り節
25日	ちゃんぽん (木) 揚げぎょうざ アーモンド	小型コッペパン ちゃんぽん麺 油 ごま油 片栗粉 揚げ油 アーモンド	牛乳 豚肉 イカ かまぼこ ぎょうざ	白菜 玉ねぎ にんじん たけのこ 青ねぎ	塩 コショウ 酒 豚骨白湯
26日	豚肉の柳川煮 (金) のっぺい汁	精白米 油 さとう さといも 油 片栗粉	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 かまぼこ	ごぼう 玉ねぎ にんじん みつば 大根 にんじん 白ねぎ こんにゃく	こい口しょうゆ みりん こい口しょうゆ うす口しょうゆ 塩 削り節
29日	かやくごはん (月) 鮭のかす汁 高野豆腐の煮物	精白米 さといも さとう	牛乳 鶏肉 鮭 うすあげ 白みそ 高野豆腐	にんじん たけのこ こんにゃく 大根 ごぼう 青ねぎ にんじん グリンピース	出し昆布 削り節 こい口しょうゆ 酒 酒かす 削り節 みりん うす口しょうゆ 削り節 塩
30日	さんまの松前煮 (火) ★打ち豆汁	精白米 さとう さといも	牛乳 さんま 昆布 打ち豆(大豆) うすあげ みそ	土しょうが 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ	酒 こい口しょうゆ 酢 削り節
31日	わかさぎフライ (水) タルタルソース ゆでキャベツ ミネストローネ	コッペパン 揚げ油 ノンエッグタルタルソース マカロニ ジャがいも バター	牛乳 わかさぎフライ ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト缶 パセリ	塩 コンソメ ケチャップ 塩 コショウ

★は新献立です。

今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	641	24.1	19.4	2.6	343	2.1	206	0.33	0.48	17	4.2
文科省基準	640	18~32	☆	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%

2月学校給食献立表

貝塚市学校給食会

2018年(平成30年)

月	火	水	木	金
<div data-bbox="117 570 736 880"> <p>2月の目標</p> <p>楽しく食べよう。</p> </div>		<p>今月のかいづかもん</p> <p>2日(金) 春菊</p> <p>6日(火) 米</p> <p>6日(火) 三つ葉</p> <p>20日(火) 米</p>	<p>1</p> <p>ベーコンポテト</p> <p>たいこんととりにくのスープ</p>	<p>2</p> <p>せつぷんまめ</p> <p>そばろうごはん</p> <p>とうにゅうみそしる</p> <p>せつぷんまめ</p>
<p>5</p> <p>はたはたのからあげ</p> <p>こがたコッパパン</p> <p>ラーメン</p> <p>ラーメン</p> <p>はたはたのからあげ</p>	<p>6</p> <p>ふたキムチ</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p> <p>ふたキムチ</p> <p>かきたまじる</p>	<p>7</p> <p>とりにくのマーレード</p> <p>キャベツスープ</p> <p>とりにくのマーレードに</p> <p>キャベツスープ</p>	<p>8</p> <p>ホワイトポンチ</p> <p>カレーライス</p> <p>ふくじんづけ</p> <p>カレーライス</p> <p>ホワイトポンチ</p> <p>ふくじんづけ</p>	<p>9</p> <p>さばのみそに</p> <p>けんちんじる</p> <p>ひじきふりかけ</p> <p>さばのみそに</p> <p>けんちんじる</p> <p>ひじきふりかけ</p>
<p>12</p> <p>けんこくきねんひ</p> <p>建国記念の日</p> 	<p>13</p> <p>エビのケチャップ</p> <p>ワンタンスープ</p> <p>エビのケチャップに</p> <p>ワンタンスープ</p>	<p>14</p> <p>だいずもやしのたきこみごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>だいずもやしのたきこみごはん</p> <p>ちゅうかスープ</p>	<p>15</p> <p>フルーツコンポート</p> <p>クリームシチュー</p> <p>フルーツコンポート</p> <p>クリームシチュー</p>	<p>16</p> <p>ちくわのにしょくあげ</p> <p>ぶたじる</p> <p>★にんじんしりしり</p> <p>ちくわのにしょくあげ</p> <p>ぶたじる</p> <p>★にんじんしりしり</p>
<p>19</p> <p>だいずのいりに</p> <p>あんかけうどん</p> <p>あんかけうどん</p> <p>だいずのいりに</p>	<p>20</p> <p>もやしとにらのいためもの</p> <p>ちくせん</p> <p>もやしとにらのいためもの</p> <p>ちくせん</p>	<p>21</p> <p>ドレッシング</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>チキンカレー</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>チキンカレー</p>	<p>22</p> <p>アーモンド</p> <p>ピラフ</p> <p>スープ</p> <p>アーモンド</p> <p>ピラフ</p> <p>スープ</p>	<p>23</p> <p>チャップチェ</p> <p>ピラフとキムチのとうにゅうチゲ</p> <p>チャップチェ</p> <p>ピラフとキムチのとうにゅうチゲ</p>
<p>26</p> <p>チリコンカン</p> <p>ようふうなベ</p> <p>チリコンカン</p> <p>ようふうなベ</p>	<p>27</p> <p>かつおぶし</p> <p>はくさいのおかか</p> <p>ひじきごはん</p> <p>みそしる</p> <p>はくさいのおかか</p>	<p>28</p> <p>★きびなごのてんぷら</p> <p>カリフラワーとひきにくのスープ</p> <p>★きびなごのてんぷら</p> <p>カリフラワーとひきにくのスープ</p>	<p>※ 献立は内容を一部変更する場合があります。</p> <p>★ は新献立です。</p> <p>貝塚市内全校でかいづかもん(貝塚市の農産物)を使っている日には、つけさんマークがついています。</p>	

日	献立	主に熱や力になる食品 【黄色のたべもの】	主に血や肉になる食品 【赤色のたべもの】	主に体の調子を整える食品 【緑色のたべもの】	調味料・その他
1日 (木)	ベーコンポテト 大根と鶏肉のスープ	コッペパン じゃがいも 油 油 片栗粉	牛乳 ベーコン 鶏肉	玉ねぎ 大根 にんじん 白ねぎ しめじ チンゲン菜	塩 コショウ 鶏がら ローリエ コンソメ 酒 うすろしょうゆ 塩 コショウ
2日 (金)	そぼろご飯 豆乳みそ汁 節分豆	精白米 油 さとう	牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉 豆乳 うすあげ みそ 節分豆	土しょうが グリンピース 白菜 大根 春菊 にんじん しめじ	みりん こいロしょうゆ 塩 削り節
5日 (月)	ラーメン はたはたのから揚げ	小型コッペパン 中華麺 ごま油 揚げ油	牛乳 豚肉 かまぼこ はたはた(片栗粉付き)	キャベツ もやし 青ねぎ 土しょうが	うすろしょうゆ 中華スープ 鶏がら 削り節 コショウ
6日 (火)	豚キムチ かきたま汁	精白米 ごま油 さとう ねりごま	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ 卵	白菜キムチ 緑豆もやし 玉ねぎ にんにく にんじん えのきたけ 三つ葉	こいロしょうゆ 削り節 うすろしょうゆ
7日 (水)	鶏肉のマーマレード煮 キャベツスープ	コッペパン マーマレード	牛乳 鶏肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん パセリ	こいロしょうゆ 赤ワイン 鶏がら ローリエ うすろしょうゆ コンソメ 塩 コショウ
8日 (木)	カレーライス 福神漬け ホワイトボンチ	精白米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 豚肉 カルピス	玉ねぎ にんじん 福神漬け りんご缶 黄桃缶 アロエ缶	カレー粉 塩 コショウ ソース ガーリックパウダー
9日 (金)	さばのみそ煮 けんちん汁 ひじきふりかけ	精白米 さとう さといも いりごま さとう	牛乳 さば 白みそ 赤みそ 鶏肉 うすあげ 豆腐 ちりめんじゃこ ひじき	土しょうが 大根 にんじん ごぼう 青ねぎ 土しょうが	酒 こいロしょうゆ うすろしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ みりん
13日 (火)	エビのケチャップ煮 ワンタンスープ	コッペパン 油 ごま油 さとう 片栗粉 ワンタンの皮 油 ごま油	牛乳 エビ 豚ひき肉 ちくわ	にんにく 土しょうが 玉ねぎ キャベツ にんじん 青ねぎ 土しょうが	ケチャップ こいロしょうゆ 酒 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ うすろしょうゆ
14日 (水)	大豆もやしの 炊き込みご飯 中華スープ	精白米 ごま油 いりごま 春雨 片栗粉	牛乳 鶏肉 わかめ	大豆もやし 青ねぎ にんにく 白菜 にんじん 青ねぎ	うすろしょうゆ こいロしょうゆ みりん 七味 鶏がら 削り節 うすろしょうゆ 中華スープ 塩 コショウ
15日 (木)	クリームシチュー フルーツコンポート	コッペパン じゃがいも 油 バター 小麦粉 白花豆&白いんげん豆ペースト さとう	牛乳 鶏肉 ベーコン 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんじん コーン しめじ グリンピース りんご 黄桃缶 アロエ缶	鶏がら 塩 ローリエ コンソメ コショウ
16日 (金)	ちくわの二色揚げ 豚汁 ★にんじんしりしり	精白米 小麦粉 揚げ油 さとう ごま油	牛乳 ちくわ 青のり 豚肉 うすあげ みそ ツナ油漬け	大根 玉ねぎ にんじん 青ねぎ こんにゃく しめじ にんじん	カレー粉 削り節 うすろしょうゆ
19日 (月)	あんかけうどん 大豆の炒り煮	小型コッペパン うどん 片栗粉 さとう いりごま	牛乳 鶏肉 うすあげ 炒り大豆 ちりめんじゃこ	白菜 玉ねぎ にんじん しめじ たけのこ 青ねぎ 土しょうが	うすろしょうゆ こいロしょうゆ みりん 出し昆布 削り節 塩 こいロしょうゆ
20日 (火)	筑前煮 もやしとにらの炒め物	精白米 じゃがいも 油 さとう	牛乳 鶏肉 がんもどき 丸天 ちくわ ベーコン	たけのこ こんにゃく にんじん 土しょうが さやいんげん 緑豆もやし にら えのきたけ	こいロしょうゆ 削り節 こいロしょうゆ 塩 コショウ
21日 (水)	チキンカレー 大根サラダ	ナン じゃがいも 小麦粉 油 香りごまドレッシング	牛乳 鶏肉 牛乳 茎わかめ	玉ねぎ にんじん 土しょうが レモン 大根 にんじん	ガーリックパウダー カレー粉 塩 コショウ 鶏がら コンソメ ローリエ ケチャップ ソース チャツネ
22日 (木)	ピラフ スープ アーモンド	精白米 精麦 バター 油 アーモンド	牛乳 ベーコン エビ 卵	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん パセリ	白ワイン コンソメ 塩 コショウ 鶏がら コンソメ 塩 コショウ うすろしょうゆ
23日 (金)	レタスとキムチの 豆乳チゲ チャブチェ	精白米 ごま油 春雨 ごま油 いりごま さとう	牛乳 豚肉 豆腐 豆乳 牛肉	白菜キムチ 玉ねぎ レタス 白菜 緑豆もやし にんにく 干しいたけ にら 玉ねぎ にんじん にんにく 土しょうが	こいロしょうゆ 塩 コショウ 酒 塩 こいロしょうゆ 酒 コショウ
26日 (月)	洋風鍋 チリコンカン	コッペパン じゃがいも 金時豆 油	牛乳 チキンウインナー ベーコン 豚ひき肉	白菜 ブロッコリー にんじん 玉ねぎ にんにく	塩 鶏がら ローリエ コンソメ コショウ チリパウダー トマトピューレ 塩 ケチャップ ローリエ ソース
27日 (火)	ひじきご飯 みそ汁 白菜のおかか	精白米 油 さとう 油	牛乳 鶏肉 ひじき うすあげ わかめ みそ 豆腐 かつおぶし	グリンピース にんじん 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ 白菜	塩 うすろしょうゆ 酒 出し昆布 削り節 削り節 こいロしょうゆ うすろしょうゆ
28日 (水)	★きびなごの天ぷら カリフラワーと ひき肉のスープ	コッペパン 揚げ油 油 片栗粉	牛乳 きびなご(小麦粉付き) 鶏ひき肉	カリフラワー 土しょうが 玉ねぎ にんじん チンゲン菜	鶏がら 中華スープ うすろしょうゆ 酒 塩 コショウ

★は新献立です。

今月の栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ナトリウム (食塩相当量) (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
今月平均	627	24.1	19.6	2.6	327	1.9	195	0.32	0.49	21	3.8
文科省基準	640	18~32	☆	2.5未満	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0

☆学校給食による摂取エネルギー全体の25~30%