



こんだてひょう

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

毎月19日は食育の日

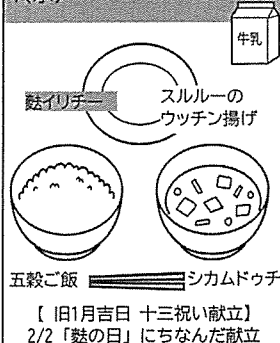
19日は子ども達と
食卓を囲んで、家庭で
食事を楽しみましょう！

2月の栄養指導目標

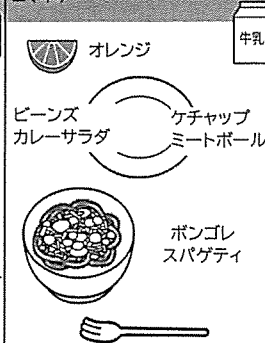
野菜を使った和食献立を食べよう

日本食は今、健康寿命を長く保つ効果があることで世界中から注目されています。健康寿命とは、健康な体を保ちながら自分の力で長く生きることのできる寿命です。昔ながらの日本食は主食（主に米が中心）・主菜（主に魚や大豆が中心）・副菜（野菜・海藻・いもが中心）をバランスよくとることができます。しかし、現代の日本は食の多様化が進み、肉や砂糖、油をとりすぎる食習慣が多くなってしまい、昔の日本食の良さを忘れてしまいがちです。副菜として、野菜や海藻、いもを使った料理を必ず1食に1品は取り入れるように食事をしましょう。

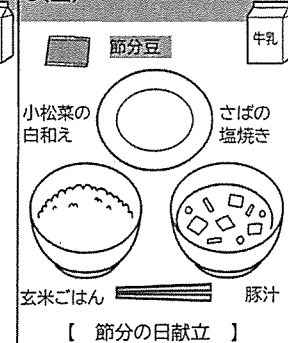
1(水)



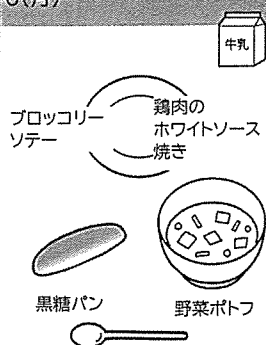
2(木)



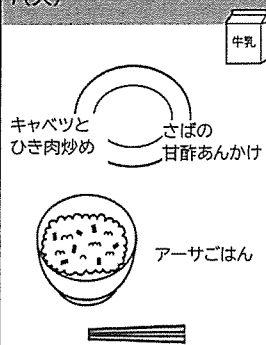
3(金)



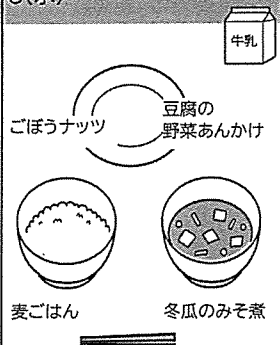
6(月)



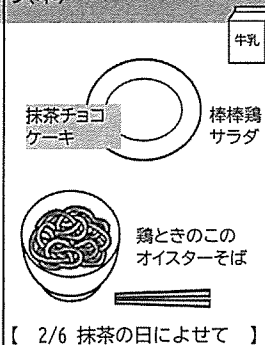
7(火)



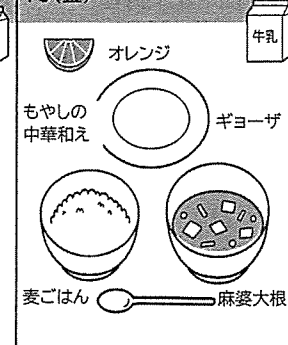
8(水)



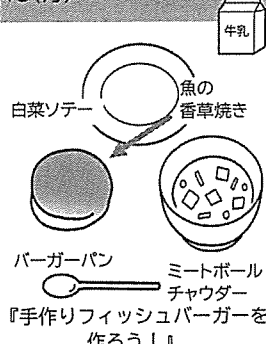
9(木)



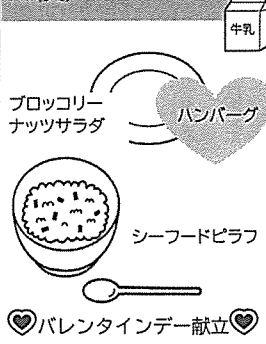
10(金)



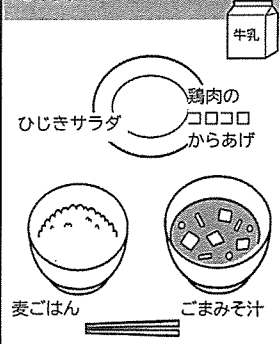
13(月)



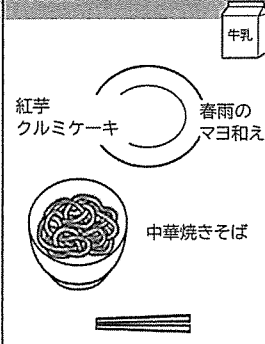
14(火)



15(水)



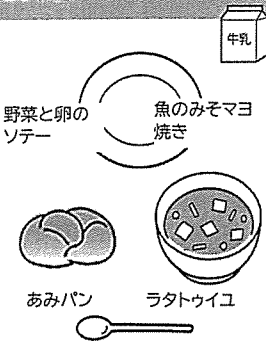
16(木)



17(金)



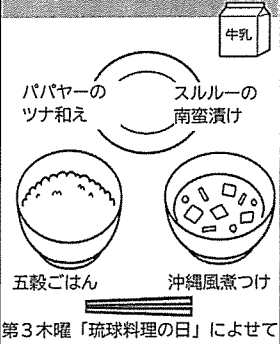
20(月)



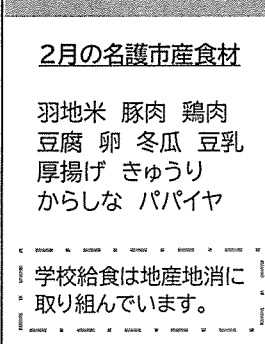
21(火)



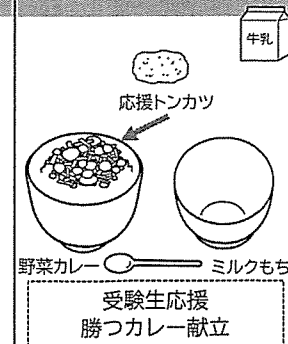
22(水)



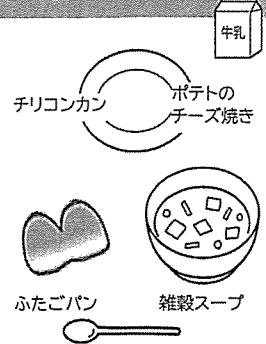
23(木)【天皇誕生日】



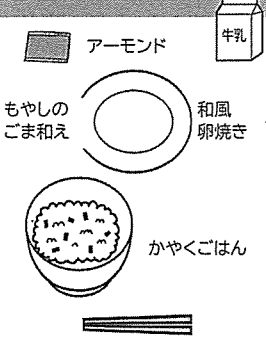
24(金)



27(月)



28(火)



受験期に大切な食事のポイント

①主食・主菜・副菜・汁物のそろった栄養バランスの良い食事を食べる。
→朝・昼・夜しっかりと食べることで集中力アップ!!

「おきレシ」のページにて、学校給食で提供している地域の特色あるメニューや人気のメニューを随時、更新しています。ぜひ、ご覧になってご家庭でもお試しください。



②記憶力を高める!
DHA(青魚: さば・さんま・あじ等)
レシチン(大豆・レバー)

③ストレス軽減には
「カルシウム」が効果的!!
牛乳・チーズ・ヨーグルト
豆腐・納豆・ひじき・小松菜等

④風邪予防・疲労軽減にはビタミンC
野菜類・果物類



2023. 2月 詳細献立 東江学校給食センター

※お知らせ 台風の天候や材料の都合により、献立を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

日 曜 日	献立名	3つのグループ			の働きと使用食料名
		おもに白・肉・考となる 1・2群(たんぱく質・無機質)	おもに体の調子を整える 3・4群(ビタミン・無機質)	おもに力や熱となる 5・6群(炭水化物・脂質)	
1/水	五穀ごはん			米 五穀米	
	シカムドッチ	豚肉 白のまぜこ(小麦・大豆)	こんにゃく 菜豆 椎茸		料理酒 シママース 濃口醤油 粒粉 酢だし醤油
	スルルーのウッチン揚げ	スルルー		小麦粉 片栗粉 揚げ油	シママース ワッパン粉 カレー粉
	鮎イリチー	鶏胸肉 チキアギ(小麦・大豆) 豚肉	もやし 人参 かりん粉	鮎(小麦・大豆) こめ油	シママース 濃口醤油
2/木	ボンゴレスパゲッティ	あさり えび いり 無添加ベーコン(大豆・豚肉)	人参 たまねぎ マッシュルーム ビーマン キャベツ にんにく	スパゲッティ(小麦) こめ油 無塩バター	ポークパイ(小麦・豚肉) 豚肉 シママース 濃口醤油 こしょう 白ワイン
	グチャップミートボール	グチャップミートボール(大豆・鶏肉)			
	ピーンズカレーサラダ	無添加ハム(大豆・豚肉) 鶏肉 ミックスピーンズ	キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	オリーブ油 三連粉	カレー粉 シママース 濃口醤油 特選酢
	オレンジ		オレンジ		
3/金	玄米ごはん			米 玄米	
	豚汁	豚肉 厚揚げ(大豆) ちみそ 白みそ	人参 大根 ごぼう ほうれん草 長ネギ こんにゃく	ごま油 じゃがいも	シママース 粒粉
	さばの塩焼き	さば			シママース 料理酒
	小松菜の白和え	豆腐 甘口白みそ	小松菜 きくらげ	三連粉 白ねり胡麻 白ごま	濃口醤油
6/月	黒糖パン			黒糖(小麦・乳・大豆)	
	野菜ポトフ	豚肉	人参 たまねぎ 白菜 大根	じゃがいも	シママース こしょう 白ワイン 酢だし醤油 ローレル葉 パセリ
	鶏肉のホワイトソース焼き	鶏肉 牛乳 チーズ(乳)	たまねぎ	無塩バター 小麦粉 片栗粉	シママース こしょう
	ブロッコリーソテー	ポロニアソーセージ(小麦・卵・大豆・鶏肉・豚肉・乳)	ブロッコリー キャベツ コーン エリンギ	こめ油	シママース こしょう 濃口醤油 オイスターソース(大豆)
7/火	アーサごはん	アーサ チリメン	人参 しょうが	米 麦 白ごま こめ油	シママース 料理酒
	さばの甘酢あんかけ	さば	ビーマン コーン もやし しょうが	こめ油 ごま油 三連粉 片栗粉	チキンブイヨン(鶏肉) 濃口醤油 オイスターソース(大豆) 粒粉酢 料理酒
	キャベツとひき肉炒め	牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 厚揚げ(大豆) ちみそ	キャベツ 人参 たまねぎ ビーマン しょうが にんにく	三連粉 こめ油	シママース 唐辛子
	玄米ごはん			米 玄米	
8/水	冬瓜のみそ煮	豚肉 昆布 白みそ ちみそ	冬瓜 人参 椎茸 こんにゃく 小松菜	三連粉 こめ油	みりん風 濃口醤油 ポークブイヨン(鶏肉・豚肉)
	豆腐の野菜あんかけ	豆腐	白菜 人参 えのき しょうが	こめ油 片栗粉 三連粉	濃口醤油 みりん風
	ごぼうナッツ		ごぼう	小麦粉 片栗粉 くるみ アーモンド カシューナッツ 揚げ油 三連粉	みりん風 濃口醤油
	鶏ときのこのオイスターそば	鶏肉	エリンギ 木茸 しめじ 人参 白菜 長ネギ たら にんにく	ゆかり(小麦・大豆) こめ油	料理酒 オイスターソース(大豆) 濃口醤油 みりん風 シママース チキンブイヨン(鶏肉)
9/木	抹茶チョコケーキ	鶏卵 豆乳		小麦粉 グレーンミックス(小麦・乳) グラニュー糖 こめ油 チョコチップ クリーム	ベーキングパウダー 抹茶
	棒棒鶏サラダ	鶏肉	大根 きゅうり しょうが	白ねり胡麻 白すりごま ごま油 ラー油 三連粉	濃口醤油 特選酢
	玄米ごはん			米 玄米	
	麻婆大根	豆腐 豚ひき肉 豚レバー 大豆 ちみそ 酢だし(鶏肉)	大根 たまねぎ 人参 たら しょうが にんにく	三連粉 ごま油 こめ油 片栗粉	トウバンジャン 濃口醤油 オイスターソース(大豆) シママース 酢だし醤油
10/金	餃子	餃子(小麦・ごま・大豆・豚肉)			
	もやしの中華和え	鶏糸(卵・卵) わかめ	もやし きゅうり コーン	三連粉 ごま油 白ごま	濃口醤油 特選酢
	オレンジ		オレンジ		
	バーガーパン			バーガーパン(小麦・乳・大豆)	
13/月	ミートボールチャウダー	ミートボール(小麦・鶏肉・豚肉) 牛乳 白豆	人参 たまねぎ セロリ コーン	無塩バター 小麦粉 じゃがいも	シママース こしょう 酢だし醤油 ローレル葉
	魚の香草焼き	ほき	にんにく	オリーブ油	シママース こしょう 白ワイン パセリ粉 イタリアンドレッシング(卵・小麦・大豆・りんご)
	白菜ソテー	無添加ベーコン(大豆・豚肉)	白菜 人参 アスパラガス にんにく	アーモンド こめ油	シママース こしょう
	シーフードピラフ	いか あさり えび 無添加ベーコン(大豆・豚肉) 大豆	コーン たまねぎ 人参 ビーマン しょうが にんにく	米 麦 こめ油	シママース こしょう 濃口醤油 みりん風 酢だし醤油 ローレル葉 白ワイン
14/火	ハンバーグ	ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉)			
	ブロッコリーナッツサラダ	鶏肉 ミックスピーンズ	ブロッコリー きゅうり コーン	アーモンド 三連粉	フレンチドレッシング 濃口醤油 特選酢 こしょう
	玄米ごはん			米 麦	
	ごまみそ汁	厚揚げ(大豆) 豚肉 ちみそ 白みそ	人参 たまねぎ れんこん ごぼう ねぎ	醤油 白ねり胡麻 白すりごま	粒粉
15/水	鶏肉のコロコロからあげ	鶏肉		片栗粉 揚げ油 三連粉	濃口醤油 みりん風
	ひじきサラダ	ひじき ツナ	大根 きゅうり コーン	三連粉	こしょう 和風ドレッシング(小麦・大豆・りんご) シママース 特選酢
	沖縄焼きそば	いか 豚肉 黄のり	人参 もやし キャベツ たまねぎ ビーマン	ゆかり(小麦・大豆) こめ油 ごま油	シママース ウスターソース オイスターソース(大豆) 料理酒
	紅芋クルミケーキ	牛乳 鶏卵		紅芋 小麦粉 グレーンミックス(小麦・乳) 無塩バター くるみ アーモンド 三連粉	ベーキングパウダー
16/木	春雨のマヨ和え	無添加ハム(大豆・豚肉・鶏肉)	ほうれん草 きゅうり もやし	卵黄 三連粉 ノンエッグマヨネーズ(大豆)	特選酢 濃口醤油
	ビビンバ	牛肉	にんにく リンゴビュレ 揚げのこ もやし 人参 白菜(小麦・大豆・りんご・大豆・さめ) ほうれん草	米 玄米 白ごま ごま油 三連粉	濃口醤油 料理酒 濃口醤油 シママース
	わかめスープ	鶏卵 わかめ 豆腐	白菜 チンゲン菜 しょうが	ごま油	シママース 料理酒 みりん風 酢だし醤油
	オレンジ		オレンジ		
20/月	あみパン			あみパン(小麦・乳・大豆)	
	ラタトゥイユ	豚肉 ちみそ	なす 冬瓜 たまねぎ 人参 いんげん 赤ピーマン トマト にんにく	こめ油	シママース こしょう ポークブイヨン(鶏肉・豚肉) ローレルバジル
	魚のそぼろマヨ焼き	ほき 甘口白みそ	たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ(大豆)	シママース こしょう 料理酒 みりん風
	野菜と卵のソテー	スクランブルエッグ(卵・小麦・大豆) ポロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳)	キャベツ 人参 ビーマン しめじ にんにく	アーモンド こめ油	シママース こしょう 濃口醤油
21/火	キムチチャーハン	無添加ベーコン(大豆・豚肉) スクランブルエッグ(卵・乳・大豆)	白米(小麦・大豆・りんご・大豆・さめ) 人参 揚げのこ 椎茸 しょうが にんにく	米 麦 ごま油 こめ油	濃口醤油 料理酒 シママース こしょう 酢だし醤油
	豆腐のじゃこあんかけ	豆腐 チリメン	グリーンピース	こめ油 三連粉 片栗粉	カレー粉 粒粉 濃口醤油
	わかめの中華和え	わかめ ポロニアソーセージ(卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・乳)	もやし 人参	白ごま 黒ゴマ 三連粉 ごま油	シママース 濃口醤油 特選酢
	玄米ごはん			米 五穀米	
22/水	沖縄風揚げ	豚肉 皮付 はんぺん(小麦・山芋・大豆) 厚揚げ(大豆)	大根 人参 ごぼう こんにゃく	三連粉	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 粒粉
	スルルーの南蛮揚げ	スルルー	たまねぎ ビーマン 赤ピーマン	小麦粉 片栗粉 揚げ油 三連粉	シママース 粒粉酢 濃口醤油 唐辛子
	パパイアのツナ和え	ツナ	パパイア 人参 きゅうり	三連粉	濃口醤油 シママース 特選酢
	野菜カレー	豚ひき肉 豚レバー 大豆 白豆	たまねぎ 人参 ビーマン しめじ トマト リンゴビュレ しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも こめ油	酢だし醤油 ローレル葉 シママース カレールフ(小麦・牛肉・鶏肉・大豆) ウスターソース カレー粉 粒粉
24/金	トンカツ	トンカツ(小麦・豚肉・大豆)		揚げ油	
	ミルクもち	牛乳	黄桃 バイン	白玉団子(大豆) カラフルボール(大豆) 片栗粉 グラニュー糖 ココアパウダー	シママース
	ふたごパン			ふたごパン(小麦・乳・大豆)	
	雑穀スープ	無添加ベーコン(豚肉・大豆) 五穀豆と五穀(大豆)	白菜 コーン セロリ しょうが 小松菜	こめ油 ごま油 唐辛子	シママース こしょう 濃口醤油 酢だし醤油 ローレル葉
27/月	ポトのチーズ焼き	チーズ(乳)	ビーマン 赤ピーマン	アーモンド じゃがいも オリーブ油	パセリ粉 シママース こしょう
	チリコンカン	鶏ひき肉 豚ひき肉 豚レバー 大豆 レッドキドニー ミックスピーンズ	たまねぎ にんにく トマト	こめ油 三連粉	シママース オリーブオイル チリパウダー 粒粉酢 ワッパン粉 チキンブイヨン(鶏肉・豚肉)
	かやくごはん	鶏肉 白のまぜこ(小麦・大豆) 大豆	こんにゃく 人参 椎茸 ごぼう ねぎ しょうが	米 麦 こめ油	シママース 濃口醤油 みりん風 料理酒 粒粉
	和風卵焼き	鶏卵 豆腐	ほうれん草 きつねいも	こめ油	濃口醤油 みりん風 料理酒
28/火	もやしのごま和え		もやし 人参 きゅうり 小松菜	白ごま ごま油 三連粉	シママース 濃口醤油
	アーモンド			アーモンド	

(よく使用する調味料のアレルギーの一覧)

①醤油、濃口醤油(小麦・大豆) ②粒・特選酢、ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレー粉(小麦・大豆・牛肉・鶏肉) ⑤豆腐、豆乳、おから、ちみそ、白みそ、甘みそ、油揚げ、厚揚げ、大豆油(大豆)

⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(小麦・大豆) ⑧無塩バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪酢だし醤油(鶏肉・大豆) ⑫粒粉(大豆)