

令和6年

2月 献立表

基山町給食センター
基山小学校 若基小学校

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるものとなる		エネルギーをつくるものとなる		鉄(mg)
		あかいろのグループ	みどりいろのグループ			きいろのグループ
					塩分(g)	
木	こくとうパン			★こくとうパン		606
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				4.3
	ながさきちゃんぽん	ぶたにく かまぼこ	とうもろこし にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ	★ちゅうかめん あぶら	しょうゆ 鶏ガラスープ 酒 ちゃんぽんスープの素 ウスターソース	292
	はるまき	★はるまき(こめこいり)				2.2
金	ごはん			こめ		648
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.8
	いわしうめに	★いわしうめに				429
	ごもくいため	ぶたにく	れんこん ごぼう にんじん たけのこ こんにやく さやいんげん	さんおんとう ごまあぶら	しょうゆ 酒 みりん	1.4
月	とうふのすましじる	とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	★ふ	昆布 鰹節 塩 しょうゆ	
	せつぶんまめ	だいず				
	むぎごはん			こめ むぎ		601
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				4.7
火	すぶた	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン しいたけ	じゃがいも あぶら でんぷん さんおんとう	酒 酢 しょうゆ ケチャップ	273
	ワンタンじる	とりにく	しょうが にんじん もやし キャベツ きくらげ たら	★ワンタン ごまあぶら	鶏ガラスープ 塩 しょうゆ 中華味	1.5
	てつこひじき	★てつこひじき				
	ごはん			こめ		598
水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.8
	すきやきふうじ	ぎゅうにく あげとうふ	にんじん はくさい ねぎ しいたけ こんにやく	じゃがいもさんおんとう	酒 しょうゆ みりん だしパック	373
	キャベツとささみのサラダ	とりにく	キャベツ ★きゅうり にんじん こまつな ブロッコリー		クリーミーごまドレッシング	0.8
	さかのり	のり				
木	ごはん			こめ		587
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.8
	さかなのみそやき	★さわら みそ	しょうが	さんおんとう ごまあぶら		303
	ごまずあえ	ハム	はくさい もやし こまつな	ごまさんおんとう	酢 しょうゆ	1.6
金	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん しいたけ たけのこ ねぎ		酒 鰹節 昆布 しょうゆ みりん 塩	
	ごはん			こめ		637
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				3.9
	レバーとじゃがいものでりに	とりレバー	しょうが にんにく	じゃがいも でんぷん あぶら さんおんとう	酒 しょうゆ	311
土	ゆかりあえ		キャベツ もやし にんじん		ゆかり しょうゆ 塩	1.8
	ぶたじる	ぶたにく あげとうふ みそ	だいこんこんにやく たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ		だしパック	
	チキンライス	とりにく	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ	こめ むぎ あぶら	塩 ケチャップ ウスターソース	620
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6
日	はくさいサラダ	まぐるあぶらづけ だいず ひよこまめ	はくさい ★きゅうり	ごま エッグケア	酢 こしょう	305
	ポトフ	ベーコン とりにく	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん にんにく パセリ	じゃがいも あぶら	鶏ガラスープ 塩 マギーブイオン	1.8
	むぎごはん			こめ むぎ		621
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.8
月	ぎょうざ	★ぎょうざ				291
	はるさめのすのもの	ハム	キャベツ ★きゅうり しょうが	はるさめさんおんとう ごまあ ぶら	酢 しょうゆ	1.7
	はっぼうさい	ぶたにく ★いか ★えび かまぼこ ★うずらたまご	ヤングコーン しいたけ たけのこ たま ねぎ にんじん はくさい	でんぷん あぶら	塩 しょうゆ 酒 みりん 鶏ガラ スープ 中華味	
	むぎごはん			こめ むぎ		743
火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				6.7
	チキンカレー	とりにく	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマトかん	じゃがいも あぶら	カレールー ★ディナーカレー しょうゆ こしょう ケチャップ	350
	ツナごぼうサラダ	まぐるあぶらづけ	ごぼう にんじん キャベツ ★きゅうり ブロッコリー		クリーミーごまドレッシング みりん しょうゆ	2.0
	おこめで とうにゅうプリンタルト			お米で豆乳プリンタルト		
水	せわりコッペパン			★せわりコッペパン		657
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.5
	しろみさかなフライ(タルタルソース)	★しろみさかなフライ		あぶら タルタルソース(ノンエッグ)		302
	グリーンサラダ		キャベツ ★きゅうり にんじん とうもろこし		塩 こしょう クリーミーフレッシュドレッシング	2.5
木	コンソメスープ	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん しめじ こまつな	じゃがいも あぶら	ガラスープチキン 塩 しょうゆ マ ギーブイオン	

のりの日(さかのりプレゼント)

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)			調味料・その他	エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるものになる		エネルギーをつくるものになる		鉄(mg)
		あかいろのグループ	みどりいろのグループ	きいろのグループ		カルシウム(mg)
					塩分(g)	
16 金	ごはん			こめ		628
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.0
	とりにくのてりやき	とりにく		さんおんとう	しょうゆ みりん 酒	310
	くきわかめのきんぴら	さつまあげ くきわかめ	ごぼう にんじん こんにやく	ごま ごまあぶら さんおんとう	しょうゆ みりん	2.4
	だいこんのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん たまねぎ えのき ねぎ		だしパック	
19 月	ごはん			こめ		605
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.6
	さばのしょうがに	★さば	しょうが 	さんおんとう	しょうゆ みりん 酒	315
	ひじきのあえもの	ひじき ハム	キャベツ もやし にんじん ★きゅうり	さんおんとう	しょうゆ 酢 塩 酒 みりん	2.3
	はくさいとあつあげのみそしる	あげとうふ みそ	はくさい にんじん たまねぎ えのき ねぎ		だしパック	
20 火	やきにくチャーハン	ぶたにく	にんじん にんにく しょうが チンゲンサイ たまねぎ	こめ むぎ さんおんとう あぶら	オイスターソース しょうゆ 塩 中華味	566
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.3
	ちゅうかスープ	とりにく とうふ	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ ねぎ	ごまあぶら	しょうゆ 塩 酒 ガラスープチキン	268
	フルーツしらたま	アガー	★みかんかん ももかん バインかん りんご ★みかんジュース	しらたまもち じょうはくとう		1.6
	ごはん			こめ		654
21 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.6
	こもちししゃもフライ	★こもちししゃもフライ		あぶら		371
	うのはないりに	おから ★ちくわ	はくさい しいたけ にんじん こんにやく えだまめ	さんおんとう あぶら	みりん しょうゆ	1.7
	いらたまじる	★たまご とりにく とうふ	いら たまねぎ にんじん	でんぶん	塩 しょうゆ 酒 だしパック	
	ミルクパン			★ミルクパン		624
22 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				5.3
	ハンバーグ	こくさんミートハンバーグ 			ケチャップ 中濃ソース	462
	かいそうサラダ	かいそうミックス	★きゅうり キャベツ きピーマン もやし		青じそドレッシング	2.4
	ミネストローネ	ぶたにく だいず	はくさい にんじん にんにく セロリ だいこん たまねぎ トマトかん	★マカロニ さんおんとう あぶら	ケチャップ 鶏ガラスープ マギーブイヨン 塩 こしょう	
	ごはん			こめ		639
26 月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				2.2
	とりにくのからあげ	とりにく	にんにく しょうが	でんぶん あぶら	塩 しょうゆ 酒	325
	こまつなののりあえ	のり まぐろあぶらづけ	こまつな はくさい	ごま さんおんとう	しょうゆ	1.6
	のっぺいじる	とうふ	ごぼう れんこん だいこん にんじん ほうれんそう	★さといも でんぶん	昆布 鰹節 みりん しょうゆ 酒 塩	
	むぎごはん			こめ むぎ		621
27 火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.9
	まいぼーとうふ	ぶたにく とうふ あかみそ	たまねぎ にんじん にんにく ねぎ しょうが たけのこ	でんぶん さんおんとう あぶら ごまあぶら	テンメンジャン 酒 しょうゆ トウバンジャン	314
	パンサンスー	ハム ★きんしたまご	★きゅうり もやし しいたけ	はるさめ さんおんとう ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩	2.0
	ごはん			こめ		581
	28 水	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
つみれバーグ		さかなのすりみ とりにく ひじき	たまねぎ ごぼう しょうが	★ぼんこ でんぶん さんおんとう	塩 こしょう みりん しょうゆ	296
ドレッシングサラダ		ハム かつおぶし	キャベツ にんじん もやし		和風ドレッシング	2.4
だいこんとベーコンのスープ		ベーコン	だいこん たまねぎ にんじん こまつな	あぶら	塩 こしょう マギーブイヨン ガラスープチキン しょうゆ	
ごはん				こめ		587
29 木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				1.8
	うまに	とりにく あげとうふ	にんじん れんこん ごぼう たまねぎ こんにやく さやいんげん しいたけ	じゃがいも ★さといも さんおんとう あぶら	みりん しょうゆ 酒 だしパック	336
	はくさいのあまずあえ	しらすぼし	はくさい にんじん もやし こまつな レモンかじゅう	さんおんとう	酢 塩 しょうゆ	0.9
	みかん		★みかん			

6日(火)は海苔の日です。「新 うまい佐賀のりづくり 運動推進本部」から海苔のプレゼントがあります。
20日(火)のフルーツ白玉は中学生のリクエスト献立です。
22日(木)の海藻サラダは中学生のリクエスト献立です。



基山町のおいしいキャベツとブロッコリーを食べよう



6日(火)と14日(水)のブロッコリー と、13日(火)、14日(水)、15日(木)、19日(月)、22日(木)のキャベツは、基山町でとれたものです。ブロッコリーは鳥飼さん、キャベツは梁井さんと森さんから購入します。基山町の土と空気、水で育ったおいしい野菜をしっかりと食べましょう。

