



2月の予定献立表(小学校)



カルちゃん



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

かむくん



カミカミ献立のときに登場するよ。

精華町学校給食委員会

〇月〇日(△)		2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)					
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		610kcal 21.8g		571kcal 23.9g		566kcal 26.7g					
こんだて		たべものの三色分け		ぎゅうにゅう むぎごはん きらきらポークカレー わかめとコーンのサラダ		ぎゅうにゅう すめし しぐれに てまきのり かまぼこのすましじる					
たべものの三色分け		赤(あか)のたべもの		赤(あか)のたべもの		赤(あか)のたべもの					
たべものの三色分け		緑(みどり)のたべもの		緑(みどり)のたべもの		緑(みどり)のたべもの					
たべものの三色分け		黄(き)のたべもの		黄(き)のたべもの		黄(き)のたべもの					
<p>献立に使用している食品を記載しています。</p> <p>中学年(3・4年生)の量です。中学生は、約1.3倍の量です。</p> <p>食べ物の三色分けを書いています。</p> <p>赤「体をつくるもの」 緑「体の調子をととのえるもの」 黄「はたらく力になるもの」</p> <p>☆食品名の横に、どの色のグループの食べ物か書いています。</p>		<p>からだをつくるものになる</p> <p>からだのちようしをととのえる</p> <p>はたらくちからのものになる</p>		<p>節分献立 手巻き寿司</p> <p>のりに酢めしとしぐれ煮を巻いて食べましょう。</p>		<p>中学2年生 ~家庭科×給食~</p> <p>中学生に必要な栄養素を学んだ上で献立作成をしました。その中から、1つ選ばれた献立の登場です。</p>					
<p>学校給食の無償化には「令和7年度特定防衛施設周辺整備調整交付金」を活用しています。</p> <p>防衛省と地域社会との協力を象徴するエンブレム</p>		<p>精華中学校2年生が考えた献立</p> <p>「異国のおいしさを味わおう!インドネシア料理」</p>									
2月5日(木)		2月6日(金)		2月9日(月)		2月10日(火)		2月12日(木)		2月13日(金)	
590kcal 26.7g		621kcal 27.9g		584kcal 24.9g		588kcal 28.1g		595kcal 27.7g		594kcal 28.6g	
ぎゅうにゅう こくとうパン いかフライレモンソースがけ いろいろやさしいスープ		ぎゅうにゅう ごはん かんとうに キャベツのごまだれ		ぎゅうにゅう ごはん カレースパゲティ れんこんとじゃがいもの つけあわせ		ぎゅうにゅう たきこみごはん さわらのゆうあんだれ はくさいのみそじる		ぎゅうにゅう えだまめごはん ぶたにくともやしの ちゅうかいため にくだんごじる		ぎゅうにゅう しょうパン スライスチーズ バーベキューチキン こめこのマカロニスープ	
<p>牛乳 1本</p> <p>黒糖食パン(80g) 1枚</p> <p>いか(40g) 1切</p> <p>塩 0.2</p> <p>白ワイン 1.0</p> <p>小麦粉 6.0</p> <p>水 5.0</p> <p>パン粉 10.0</p> <p>米油 6.0</p> <p>白砂糖 1.5</p> <p>うすろしょうゆ 1.8</p> <p>みりん 2.0</p> <p>レモン果汁 1.0</p> <p>とり肉 10.0</p> <p>ウインナー(6mmカット) 5.0</p> <p>じゃがいも 27.0</p> <p>キャベツ(精華町産) 16.0</p> <p>にんじん 11.0</p> <p>たまねぎ 21.0</p> <p>セロリー 2.0</p> <p>塩 0.3</p> <p>こしょう 0.03</p> <p>うすろしょうゆ 2.5</p> <p>白ワイン 1.0</p> <p>ローリエ 0.01</p> <p>スープベースチキン 5.0</p> <p>水 90.0</p>		<p>牛乳 1本</p> <p>米 80.0</p> <p>とり肉 30.0</p> <p>厚揚げ 30.0</p> <p>板こんにゃく 15.0</p> <p>さつま揚げ 15.0</p> <p>にんじん 16.0</p> <p>大根(精華町産) 54.0</p> <p>三温糖 2.0</p> <p>うすろしょうゆ 2.3</p> <p>こいロしょうゆ 2.3</p> <p>みりん 1.0</p> <p>酒 1.0</p> <p>削り節 1.0</p> <p>水 30.0</p> <p>ささみフレーク 10.0</p> <p>キャベツ(精華町産) 27.0</p> <p>にんじん 6.0</p> <p>もやし 15.0</p> <p>こいロしょうゆ 1.7</p> <p>酢 1.7</p> <p>白砂糖 2.5</p> <p>信州みそ 1.0</p> <p>ごま油 0.1</p> <p>すりごま 2.0</p>		<p>牛乳 1本</p> <p>小型コッペパン(40g) 1個</p> <p>スパゲティ 25.0</p> <p>ぶたミンチ 35.0</p> <p>米油 0.5</p> <p>赤ワイン 1.0</p> <p>塩 0.3</p> <p>こいロしょうゆ 0.02</p> <p>にんにく 0.2</p> <p>しょうが 0.5</p> <p>カレー粉 0.5</p> <p>にんじん 11.0</p> <p>たまねぎ 66.0</p> <p>チャツネ 2.0</p> <p>ケチャップ 6.0</p> <p>ウスターソース 1.0</p> <p>トンカツソース 3.0</p> <p>片栗粉 1.0</p> <p>ショルダーベーコン 5.0</p> <p>れんこん 22.0</p> <p>せいやんげん 5.0</p> <p>塩 0.2</p> <p>スープベースチキン 5.0</p> <p>じゃがいも 33.0</p> <p>塩 0.2</p> <p>こしょう 0.02</p>		<p>牛乳 1本</p> <p>米 75.0</p> <p>とり肉 10.0</p> <p>油揚げ 5.0</p> <p>にんじん 4.0</p> <p>ごぼう 5.0</p> <p>うすろしょうゆ 3.4</p> <p>こいロしょうゆ 3.4</p> <p>みりん 2.3</p> <p>酒 2.3</p> <p>もやし 2.0</p> <p>みりん 1.0</p> <p>三温糖 1.0</p> <p>酒 0.8</p> <p>オイスターソース 2.2</p> <p>三温糖 0.3</p> <p>はくさい 0.4</p> <p>にんじん 32.0</p> <p>たまねぎ 6.0</p> <p>信州みそ 3.0</p> <p>赤みそ 3.0</p> <p>削り節 2.0</p> <p>水 100.0</p>		<p>牛乳 1本</p> <p>米 70.0</p> <p>塩 0.2</p> <p>おき枝豆 15.0</p> <p>塩こんぶ 2.0</p> <p>いりごま 0.5</p> <p>ぶた肉 25.0</p> <p>しょうが 0.3</p> <p>にんにく 0.2</p> <p>米油 0.5</p> <p>三温糖 20.0</p> <p>たまねぎ 16.0</p> <p>にんじん 7.0</p> <p>春雨 3.0</p> <p>じゃがいも 3.0</p> <p>たまねぎ 22.0</p> <p>にんじん 11.0</p> <p>トマト水煮 10.0</p> <p>塩 0.3</p> <p>こしょう 0.01</p> <p>ケチャップ 5.0</p> <p>うすろしょうゆ 1.0</p> <p>スープベースチキン 5.0</p> <p>水 100.0</p>			
<p>6年生が考えた献立</p> <p>精華町の小学6年生が給食の献立を考える学習をしました。今月はその中から、各校1つずつ選ばれた献立が登場します。</p>		<p>山田荘小学校</p> <p>6年生が考えた献立</p> <p>「寒さを吹っ飛ばせ!カレスパてポッカポカ」</p>		<p>精華台小学校</p> <p>6年生が考えた献立</p> <p>「色んなところにおいしい野菜が転がっている」</p>							

