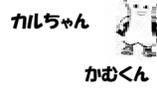




2月の予定献立表(中学校)



カルシウムたっぷりのほねぶと献立に登場するよ。

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

○月○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)		756kcal 250.0g		704kcal 28.9g		714kcal 26.3g					
<p>こんだて</p> <p>たべもの三色分け</p> <p>赤(あか)のたべもの</p> <p>からだをつくるものになる</p> <p>緑(みどり)のたべもの</p> <p>からだのちよよしをとのえる</p> <p>黄(き)のたべもの</p> <p>はたらくちからのものになる</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>牛乳 麦ご飯 きらきらポークカレー (ココナッツミルクなし) わかめとコーンのサラダ</p> <p>牛乳 酢飯 しぐれ煮 手巻きのり かまぼこのすまし汁</p> <p>牛乳 ナンゴレン ガドガド ソト</p>		<p>牛乳 1本 米 80.0 小麦 5.0 ぶた肉 30.0 オリーブオイル 1.0 赤ワイン 1.0 塩 0.1 ごぼう 0.03 にんにく 0.3 しょうが 0.6 カレー粉 0.5 たまねぎ 88.0 にんじん 27.0 じゃがいも 44.0 セロリー 2.0 りんご 3.0 チャツネ 2.0 ローリエ 0.01 塩 0.6 ごぼう 2.0 うすろしょうゆ 1.0 トンカツソース 2.0 ケチャップ 5.0 スープベースチキン 10.0 ターメリック 0.01 米粉 3.0 水 30.0</p> <p>赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 黄 小麦 5.0 赤 ぶた肉 30.0 黄 オリーブオイル 1.0 赤 赤ワイン 1.0 赤 塩 0.1 赤 ごぼう 0.03 赤 にんにく 0.3 赤 しょうが 0.6 赤 カレー粉 0.5 赤 たまねぎ 88.0 赤 にんじん 27.0 赤 じゃがいも 44.0 赤 セロリー 2.0 赤 りんご 3.0 赤 チャツネ 2.0 赤 ローリエ 0.01 赤 塩 0.6 赤 ごぼう 2.0 赤 うすろしょうゆ 1.0 赤 トンカツソース 2.0 赤 ケチャップ 5.0 赤 スープベースチキン 10.0 赤 ターメリック 0.01 赤 米粉 3.0 赤 水 30.0</p> <p>赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 黄 小麦 5.0 赤 ぶた肉 30.0 黄 オリーブオイル 1.0 赤 赤ワイン 1.0 赤 塩 0.1 赤 ごぼう 0.03 赤 にんにく 0.3 赤 しょうが 0.6 赤 カレー粉 0.5 赤 たまねぎ 88.0 赤 にんじん 27.0 赤 じゃがいも 44.0 赤 セロリー 2.0 赤 りんご 3.0 赤 チャツネ 2.0 赤 ローリエ 0.01 赤 塩 0.6 赤 ごぼう 2.0 赤 うすろしょうゆ 1.0 赤 トンカツソース 2.0 赤 ケチャップ 5.0 赤 スープベースチキン 10.0 赤 ターメリック 0.01 赤 米粉 3.0 赤 水 30.0</p>		<p>牛乳 1本 米 75.0 塩 0.4 こしょう 0.02 スープベースチキン 10.0 赤 とり肉 10.0 赤 にんにく 0.1 赤 たまねぎ 22.0 赤 パプリカダイス 25.0 赤 こいロしょうゆ 4.5 赤 上白糖 0.5 塩 0.2 こしょう 0.02 チリパウダー 0.01 パズル(乾) 0.05 赤 ミニ厚揚げ 30.0 赤 キャベツ 22.0 赤 もやし 10.0 赤 さやいんげん 5.0 赤 ココナッツミルク 1.5 赤 うすろしょうゆ 2.0 赤 上白糖 2.0 塩 0.1 赤 レモン果汁 1.0 赤 酢 1.0 赤 トウバンジャン 0.05 赤 すりごま 1.5 赤 とり肉 15.0 赤 春雨 4.0 赤 トマト水煮 5.0 赤 はくさい 22.0 赤 たまねぎ 22.0 赤 しょうが 0.3 赤 ローリエ 0.01 赤 塩 0.3 赤 こしょう 0.03 赤 うすろしょうゆ 3.0 赤 スープベースチキン 5.0 赤 水 100.0</p>					
<p>2月5日(木) 686kcal 29.4g</p> <p>牛乳 黒糖パン いかフライ レモンソースがけ いろいろ野菜のスープ</p>		<p>2月6日(金) 766kcal 34.1g</p> <p>牛乳 ご飯 関東煮 キャベツのごまだれ</p>		<p>2月9日(月) 755kcal 31.1g</p> <p>牛乳 小型パン カレーサブティ れんこんとじゃがいもの付け合わせ</p>		<p>2月10日(火) 711kcal 33.2g</p> <p>牛乳 炊き込みご飯 さわらの幽庵だれ はくさいのみそ汁</p>		<p>2月12日(木) 730kcal 34.1g</p> <p>牛乳 枝豆ご飯 ぶた肉ともやしの中華炒め 肉だんご汁 米粉のマカロニスープ</p>		<p>2月13日(金) 687kcal 32.7g</p> <p>牛乳 食パン・スライスチーズ バーベキューチキン フレンチサラダ 米粉のマカロニスープ</p>	
<p>赤 牛乳 1本 黄 黒糖食パン(50g) 2枚 赤 いち(40g) 1枚 赤 塩 0.2 白ワイン 1.0 黄 小麦粉 6.0 黄 水 5.0 黄 パン粉 10.0 黄 米油 6.0 黄 上白糖 1.5 黄 うすろしょうゆ 1.8 黄 みりん 2.0 緑 レモン果汁 1.0 赤 とり肉 10.0 赤 ウィナー(6mmカット) 5.0 黄 じゃがいも 27.0 緑 キャベツ(精華町産) 16.0 緑 にんじん 11.0 緑 たまねぎ 21.0 緑 セロリー 2.0 塩 0.3 こしょう 0.03 うすろしょうゆ 2.5 白ワイン 1.0 ローリエ 0.01 黄 スープベースチキン 5.0 水 90.0</p>		<p>赤 牛乳 1本 黄 米 80.0 赤 とり肉 30.0 赤 厚揚げ 30.0 赤 板こんにゃく 15.0 赤 さつま揚げ 15.0 緑 にんじん 16.0 緑 大根(精華町産) 54.0 黄 三温糖 2.0 うすろしょうゆ 2.3 こいロしょうゆ 2.3 みりん 1.0 酒 1.0 削り節 1.0 水 30.0 赤 ささみフレーク 10.0 緑 キャベツ(精華町産) 27.0 緑 にんじん 6.0 緑 もやし 15.0 こいロしょうゆ 1.7 酢 1.7 黄 上白糖 2.5 赤 信州みそ 1.0 黄 ごま油 0.1 黄 すりごま 2.0</p>		<p>赤 牛乳 1本 黄 小型コッペパン(60g) 1個 黄 スバゲティ 25.0 赤 ぶたミンチ 35.0 黄 米油 0.5 赤 赤ワイン 1.0 塩 0.3 ごぼう 0.02 にんにく 0.2 しょうが 0.5 カレー粉 0.5 にんじん 11.0 たまねぎ 66.0 チャツネ 2.0 ケチャップ 6.0 ウスターソース 1.0 トンカツソース 3.0 黄 片栗粉 1.0 赤 ショルダーベーコン 5.0 緑 れんこん 22.0 緑 さやいんげん 5.0 塩 0.2 スープベースチキン 5.0 黄 じゃがいも 33.0 塩 0.2 こしょう 0.02</p>		<p>赤 牛乳 1本 黄 米 75.0 赤 とり肉 10.0 赤 油揚げ 5.0 緑 にんじん 4.0 赤 ごぼう 5.0 うすろしょうゆ 3.4 こいロしょうゆ 3.4 みりん 2.3 酒 2.3 赤 さわら(60g) 1枚 みりん 1.0 黄 三温糖 1.0 酒 0.8 こいロしょうゆ 2.2 ゆず果汁 0.3 黄 片栗粉 0.4 緑 はくさい 32.0 緑 にんじん 6.0 緑 たまねぎ 22.0 緑 葉ねぎ 3.0 赤 信州みそ 5.0 赤 赤みそ 3.0 削り節 2.0 水 100.0</p>		<p>赤 牛乳 1本 黄 米 70.0 赤 スライスチーズ 0.2 赤 とり肉(60g) 1枚 赤 りんご 4.0 赤 たまねぎ 3.0 赤 にんにく 0.1 ウスターソース 1.0 こいロしょうゆ 1.5 ケチャップ 2.0 黄 三温糖 1.5 緑 キャベツ 22.0 緑 にんじん 5.0 緑 たまねぎ 8.0 塩 0.2 こしょう 0.01 酢 1.2 黄 上白糖 0.6 黄 オリーブオイル 0.4 黄 米粉マカロニ(ハード型) 4.0 赤 ショルダーベーコン 5.0 黄 じゃがいも 27.0 赤 たまねぎ 22.0 赤 とり肉 11.0 赤 トマト水煮 10.0 塩 0.3 こしょう 0.02 ケチャップ 5.0 うすろしょうゆ 1.0 スープベースチキン 5.0 水 100.0</p>			

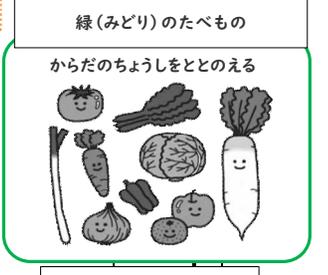
献立に使用している食品を記載しています。

中学年(3・4年生)の量です。中学生は、約1.3倍の量です。

食べ物の三色分けを書いています。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」。



☆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。



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。防衛省と地域社会との協力を象徴するエンブレム

中学2年生 ~家庭科×給食~ 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。

精華中学校2年生が考えた献立 「異国のおいしさを知ろう!インドネシア料理」

6年生が考えた献立 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。

山田荘小学校 6年生が考えた献立 「寒さを吹飛ばせ! カレスパてポッカポカ」

精華台小学校 6年生が考えた献立 「色んなところにおいしい野菜が転がりこんでいる」

★給食実施日は学校ごとに異なりますので、実施の有無については各校の学校だより等でご確認ください。

2月16日(月)		795kcal 31.4g	2月17日(火)		791kcal 35.2g	2月18日(水)		844kcal 37.8g	2月19日(木)		679kcal 30.7g	2月20日(金)		705kcal 24.7g
牛乳 ご飯 酢豚 わかめスープ			牛乳 ごはん さばの西京煮 ほうれんそうのお浸し のっぺい汁			牛乳 ミルクパン チリコンカン ハムサラダ			牛乳 ご飯 全集中!義勇さんの鮭大根 梅和え			牛乳 ごはん きしめん こんにやく入り白和え		
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	ミルクパン(80g)	1個	黄	米	80.0	黄	米	80.0
赤	ぶた肉(角切り)	50.0	赤	さば(60g)	1切	赤	ぶたミンチ	30.0	赤	さげ(角切り)	40.0	黄	きしめん	50.0
緑	しょうが	1.0	緑	しょうが	0.5	緑	にんじん	21.0	緑	しょうが	0.3	赤	とりにく	20.0
黄	片栗粉	5.0	赤	酒	1.0	緑	たまねぎ	88.0	赤	塩	0.1	赤	ちくわ	5.0
黄	米油	6.0	赤	白みそ	6.0	赤	手亡豆(乾)	30.0	緑	酒	0.1	赤	にんじん	6.0
緑	にんじん	16.0	赤	信州みそ	0.6	黄	ウスターソース	2.0	緑	大根	95.0	緑	はくさい	11.0
緑	たまねぎ	27.0	黄	三温糖	5.0	黄	トンカツソース	2.0	緑	にんじん	17.0	緑	しいたけ	3.0
緑	たけのこ(水煮)	10.0	緑	うすろしょうゆ	2.0	黄	ケチャップ	15.0	緑	さやいんげん	5.0	緑	根深ねぎ	3.0
緑	しいたけ	4.0	緑	水	20.0	緑	トマトピューレー	5.0	赤	厚揚げ	20.0	緑	みりん	1.0
緑	ピーマン	6.0	緑	ほうれんそう	11.0	緑	にんにく	0.2	赤	こいロしょうゆ	5.0	赤	うすろしょうゆ	4.0
黄	三温糖	2.0	緑	もやし	20.0	黄	塩	0.4	黄	三温糖	2.0	黄	塩	0.3
黄	こいロしょうゆ	2.0	緑	にんじん	6.0	黄	こしょう	0.01	黄	みりん	1.0	黄	削り節	1.0
黄	うすろしょうゆ	3.0	赤	白白糖	1.0	黄	三温糖	0.5	黄	酒	1.0	黄	こんぶ(だし用)	0.3
黄	みりん	0.8	赤	ぶた肉	20.0	黄	チリパウダー	0.1	黄	削り節	0.5	黄	水	60.0
赤	カットわかめ(乾)	0.3	黄	さといも(精華町産)	22.0	赤	水	10.0	赤	水	20.0	黄	つきこんにやく	8.0
赤	とりにく	10.0	緑	にんじん	11.0	赤	ローズハム	10.0	緑	もやし	15.0	緑	にんじん	11.0
緑	たまねぎ	26.0	緑	大根(精華町産)	22.0	緑	キャベツ	33.0	緑	キャベツ	22.0	緑	ほうれんそう	22.0
緑	にんじん	8.0	緑	ごぼう	11.0	緑	たまねぎ	11.0	緑	きゅうり	6.0	赤	ミニ豆腐	30.0
緑	えのきたけ	9.0	緑	葉ねぎ	3.0	黄	塩	0.3	緑	にんじん	6.0	黄	米油	0.5
黄	塩	0.3	緑	こいロしょうゆ	2.5	黄	こしょう	0.01	黄	こいロしょうゆ	2.5	黄	酒	3.0
黄	こしょう	0.03	黄	削り節	1.0	黄	酢	2.0	赤	上白糖	2.0	黄	三温糖	2.0
黄	うすろしょうゆ	3.0	黄	こんぶ(だし用)	0.3	黄	上白糖	0.8	赤	花かつお	0.1	黄	こいロしょうゆ	4.0
黄	ごま油	0.5	黄	水	100.0	黄	オリーブオイル	0.5	黄	ねり梅	4.5	黄	すりごま	1.0
黄	スープベースチキン	4.0	黄	片栗粉	1.0									
黄	水	100.0	黄	塩	0.4									

使用量は小学校中学年の分量で記載しており、中学校では1.3倍の分量で提供します。
パン・魚・肉などで1つ当たりの大きさが小学校と異なるものは、色掛けして中学校の大きさを表示しています。

食育の日の献立
～みんなの好きな食べ物は～
富岡義勇の好きな
「鮭大根」

精北小学校
6年生が考えた献立
「全国の食べ物まつり」

2月24日(火)		721kcal 32.1g	2月25日(水)		770kcal 36.2g	2月26日(木)		709kcal 29.9g	2月27日(金)		738kcal 30.0g
牛乳 ご飯 ぶた肉のしょうが炒め じゃがいもとわかめのみそ汁			牛乳 ご飯 高野豆腐の卵とじ のり酢和え			牛乳 ご飯 たらの磯辺揚げ ごぼうの黒ごま和え 冬野菜とイカのキムチスープ			牛乳 ご飯 塩マーボー豆腐 浅漬け		
分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)	分類	食品名	使用量(g)
赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本	赤	牛乳 飲用	1本
黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0	黄	米	80.0
赤	ぶた肉	50.0	赤	(除去食)たまご	30.0	赤	たら(60g)	1切	赤	豆腐	80.0
緑	たまねぎ	58.0	黄	片栗粉	1.0	赤	塩	0.1	赤	とりにく	25.0
赤	つきこんにやく	25.0	赤	とりにく	20.0	黄	こしょう	0.01	赤	ぶたミンチ	10.0
緑	にんじん	19.0	緑	たまねぎ	60.0	黄	小麦粉	7.0	緑	しょうが	0.6
緑	しょうが	3.0	緑	にんじん	7.0	黄	塩	0.2	緑	にんにく	0.2
黄	こいロしょうゆ	4.0	赤	葉ねぎ	3.0	赤	青のり	0.1	黄	ごま油	0.5
黄	上白糖	1.0	赤	高野豆腐	12.0	黄	水	8.0	緑	にんじん	16.0
黄	酒	1.0	緑	しいたけ	3.0	黄	米油	7.0	緑	たまねぎ	33.0
黄	米油	0.5	黄	三温糖	1.5	緑	にんじん	11.0	緑	はくさい	27.0
黄	じゃがいも	32.0	黄	うすろしょうゆ	4.0	緑	ごぼう	26.0	赤	塩	0.6
緑	たまねぎ	26.0	黄	みりん	1.0	黄	ごま油	0.5	黄	こしょう	0.05
赤	カットわかめ(乾)	0.5	黄	削り節	1.0	黄	三温糖	1.0	黄	こいロしょうゆ	1.0
緑	葉ねぎ	3.0	黄	水	60.0	黄	酒	1.0	黄	うすろしょうゆ	4.0
赤	信州みそ	5.0	赤	ツナ	8.0	黄	こいロしょうゆ	1.5	黄	酒	0.5
赤	赤みそ	3.0	緑	こまつな(精華町産)	16.0	黄	黒ごま	1.0	黄	ごま油	0.5
赤	削り節	2.0	緑	もやし	15.0	赤	いか	15.0	黄	スープベースチキン	5.0
赤	水	100.0	緑	にんじん	6.0	赤	はくさい	27.0	黄	片栗粉	2.0
			緑	こいロしょうゆ	1.4	緑	大根	17.0	緑	大根(精華町産)	33.0
			赤	酢	0.7	緑	ニラ	3.0	緑	きゅうり	6.0
			赤	きざみのり	0.4	緑	キムチ	10.0	緑	にんじん	6.0
						緑	にんにく	0.2	緑	きざみこんぶ	0.2
						緑	うすろしょうゆ	2.0	黄	上白糖	1.0
						緑	スープベースチキン	5.0	黄	こいロしょうゆ	1.8
						黄	塩	0.4			
						黄	酒	0.5			
						黄	みりん	1.0			
						黄	水	100.0			

ごちそうさまの前に…



最後のひと粒まで、
おいしく味わえるといいですね。

東光小学校
6年生が考えた献立
「寒さもふきとばす
旬の食材献立」

川西小学校
6年生が考えた献立
「寒さを乗り切る
あったかメニュー」

