令和4年度

2月 予定献立表

石狩市厚田学校給食センター
TEL・FAX：0133-78-2141

✿予定献立表について✿

- 牛乳（お茶）は毎日つきます。
- 使用している海藻類はえび・かにの生息地で採取されたものです。
- 都合により、献立が変更になる場合がありますことをご了承ください。
- 小学校のエネルギー（kcal）は、3・4年生のものを表示しています。

献立名	食材 熱やエネルギーのもと（黄）	食材 からだ（肉・骨）をつくる（赤）	食材 からだの調子を整える（緑）
2日（木） エネルギー（kcal）（小）644（中）767			
コッペパン	コッペパン		
オニオンスープ	バター	ベーコン	玉ねぎ 人参 おろしにんにく
とりのピカタ	パン粉、水あめ 片栗粉、米粉 砂糖、植物油	とり、大豆 チーズ 全卵	パセリ
マカロニグラタン	マカロニ 米粉、バター パン粉	とり 牛乳	玉ねぎ パセリ
3日（金） エネルギー（kcal）（小）694（中）853			
豚すき丼	ごはん きび和糖	ぶた 生揚げ 高野豆腐	玉ねぎ、人参 干し椎茸 しらたき 長ねぎ、白菜
コーンのつまみ揚げ	植物油 片栗粉 砂糖	たら 全卵	コーン 玉ねぎ
デコポン			デコポン
節分豆	砂糖、米粉、小麦粉 黒糖、コーンスターチ	大豆	
6日（月） エネルギー（kcal）（小）648（中）760			
イエスクリーン米	イエスクリーン米		
海苔香味ふりかけ			
なめこ汁		とうふ、油揚げ なめこ	人参、大根 長ねぎ
とりのごま風り焼き	パン粉 植物油、砂糖 ごま、ぶどう糖	とり	
ツナじゃが	じゃが芋 きび和糖 植物油	ツナ	玉ねぎ 人参
7日（火） エネルギー（kcal）（小）744（中）866			
クリームスパゲティ	スパゲティ 米粉 バター	とり ベーコン チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ
ミートオムレツ	キャッサバ 砂糖 植物油	全卵 とり	玉ねぎ
キャベツサラダ			キャベツ 人参
8日（水） エネルギー（kcal）（小）615（中）776			
イエスクリーン米	イエスクリーン米		
フォーのスープ	米 片栗粉 ごま油	とり	おろし生姜 玉ねぎ、長ねぎ 人参、もやし
コーンシューマイ	パン粉 小麦粉 砂糖	たら 豚脂 とうふ	コーン 玉ねぎ
厚揚げの甘酢あん	きび和糖 植物油 片栗粉	生揚げ 大豆	玉ねぎ 青ピーマン 筍、おろし生姜 人参、干し椎茸
9日（木） エネルギー（kcal）（小）644（中）786			
バター丸パン	バター丸パン		
マカロニスープ	マカロニ	ベーコン	玉ねぎ 人参
メンチカツ	植物油 パン粉 片栗粉 砂糖	ぶた とり	玉ねぎ
ハムのマリネ	きび和糖 植物油	ハム	パセリ、玉ねぎ きゅうり、人参 キャベツ
10日（金） エネルギー（kcal）（小）647（中）763			
ごはん	ごはん		
望来豚汁	じゃが芋	望来豚 とうふ	こんにゃく 人参、玉ねぎ 大根、ごぼう 長ねぎ おろし生姜
いわし生姜煮	砂糖 片栗粉	いわし	生姜
キャベツの塩昆布あえ	ごま油 ごま	塩こんぶ	キャベツ 人参、きゅうり
13日（月） エネルギー（kcal）（小）654（中）758			
ごはん	ごはん		
わかめの味噌汁		わかめ とうふ 油揚げ	人参 長ねぎ
発芽玄米入りつくね	パン粉 発芽玄米 砂糖	とり 大豆 豚脂	玉ねぎ
椎茸のにんにく しょう油炒め	植物油	とり	椎茸、玉ねぎ 人参、おろし生姜 おろしにんにく
14日（火） エネルギー（kcal）（小）714（中）828			
みそラーメン	ラーメン 植物油	ぶた	おろしにんにく おろし生姜、筍 人参、長ねぎ 玉ねぎ もやし
揚げギョーザ	植物油、砂糖 片栗粉、小麦粉 ごま油	とり、大豆 豚脂 ひじき	キャベツ 玉ねぎ
ハートのフルーツ杏仁風	砂糖 植物油	寒天	黄桃缶、みかん缶 こんにゃく
15日（水） エネルギー（kcal）（小）647（中）757			
ごはん	ごはん		
ためき汁		さつま揚げ 油揚げ	人参、長ねぎ こんにゃく えのき
豆腐包み焼き	砂糖 ぶどう糖 植物油	とり、大豆 とうふ ゼラチン	玉ねぎ、生姜 人参、枝豆 干し椎茸
五目煮	きび和糖 植物油	ぶた 大豆 ひじき	しらたき 人参
16日（木） エネルギー（kcal）（小）705（中）867			
角食パン	角食パン		
チョコクリーム			
コーンポタージュ	バター 米粉 植物油	ベーコン 牛乳、チーズ 脱脂粉乳	人参 玉ねぎ コーン
ハンバーグ	砂糖 ぶどう糖	とり 豚脂 ぶた	玉ねぎ
グリーンサラダ			キャベツ、枝豆 きゅうり
17日（金） エネルギー（kcal）（小）672（中）781			
麦ごはん	ごはん 精麦		
いもたき	里芋 きび和糖	とり さつま揚げ 油揚げ	こんにゃく 人参、大根 ごぼう 長ねぎ
さばの味噌煮	片栗粉 砂糖	さば	
小松菜のごまあえ	ごま きび和糖	ちくわ	小松菜 もやし
20日（月） エネルギー（kcal）（小）686（中）870			
ごはん	ごはん		
春雨入りマーボー豆腐	植物油 きび和糖 片栗粉	はるさめ とうふ ぶた 大豆	おろし生姜 おろしにんにく 長ねぎ 人参
野菜肉団子	パン粉 片栗粉、ごま油 砂糖、植物油	とり	人参、おろし生姜 玉ねぎ、玉ねぎ ごぼう、キャベツ
白菜ナムル	ごま、ごま油 きび和糖		白菜、人参 ほうれん草
21日（火） エネルギー（kcal）（小）741（中）823			
きのこうどん	うどん きび和糖	油揚げ	人参 椎茸 えのき しめじ 長ねぎ
かしわ磯部天	てんぷら粉 植物油	とり	青のり
和風ポテトサラダ	じゃが芋 きび和糖	ひじき	きゅうり 長ねぎ
22日（水） エネルギー（kcal）（小）715（中）862			
ポークカレーライス	ごはん バター	望来豚 チーズ 脱脂粉乳	玉ねぎ、りんご トマト缶、人参 おろし生姜 おろしにんにく
キャベツとコーンのサラダ	植物油、ごま きび和糖		キャベツ コーン
福神漬			大根、シソ、きゅうり れんこん、生姜、なす なた豆、唐辛子
豆乳パンナコッタ	水あめ、片栗粉 砂糖、植物油	大豆	りんご いちご果汁
24日（金） エネルギー（kcal）（小）735（中）862			
ごはん	ごはん		
納豆		納豆	
白玉汁	白玉	油揚げ	人参、長ねぎ ごぼう しめじ
ほっけの塩焼き		ほっけ	
大根と厚揚げのみそ煮	きび和糖 植物油 片栗粉	望来豚 生揚げ	大根、筍 干し椎茸 おろし生姜
27日（月） エネルギー（kcal）（小）654（中）769			
ごはん	ごはん		
小松菜と油揚げの味噌汁		とうふ 油揚げ	人参 小松菜 長ねぎ
和風きんぴら包み焼き	砂糖、ごま ごま油 ぶどう糖	とり、大豆 とうふ ゼラチン	玉ねぎ ごぼう 人参
きんぴらごぼう	きび和糖 ごま 植物油	ぶた	ごぼう 人参
28日（火） エネルギー（kcal）（小）784（中）935			
トマトスパゲティ	スパゲティ 植物油 小麦粉	とり	おろし生姜 おろしにんにく 玉ねぎ 人参、パセリ しめじ トマト缶
フライドポテト	植物油 じゃが芋		
チーズサラダ		チーズ	人参、キャベツ きゅうり

風邪をひかないよう
給食をしっかり食べよう！