



令和5年2月分献立予定表



—小・中学校—

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜	デザート	おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品	家庭でとりたい食べ物
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく 質	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質	
いいね!北栄給食の日										
1	水	ごはん	若鶏肉とさつまいもの揚げ煮 けんちん汁 大根の香り和え		こめ さとう さつまいも さといも かたくりこ	あぶら ごま	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ しそ	海そう類 くだもの類
2	木	ごはん	肉みそ納豆 かきたま汁 切干大根の酢の物		こめ さとう くずこ	ごまあぶら	なつとう とりにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ ちんげんさい こまつな きりほしだいこん	いも類 くだもの類
3	金	ごはん	いわしのかば焼き さつまい汁 五目大豆煮	大豆	こめ さとう こむぎこ かたくりこ さつまいも こんにゃく	あぶら	いわし とりにく あぶらあげ だいず みそ さつまいも	ぎゅうにゅう	しょうが だいこん しろねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ	海そう類 くだもの類
6	月	ごはん	さわらのカラフルマリネ なめこ汁 彩りきんぴら		こめ さとう かたくりこ こんにゃく	あぶら ごま ごまあぶら	さわら とうふ さつまいも みそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ あかピーマン きピーマン パセリ ねぎ だいこん にんじん なめこ ごぼう いんげん	海そう類 くだもの類
7	火	コッパン	ごぼうミンチカツ さつまいもとかぶのシチュー 花野菜サラダ		パン パンこ かたくりこ さつまいも	あぶら ドレッシング	とりにく ハム ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	ごぼう たまねぎ にんじん しめじ しろねぎ フロッキー キャベツ だいこん かぶ	海そう類 くだもの類
8	水	ごはん	若鶏肉の白ねぎダシかけ じゃがいものみそ汁 こまつなのり酢和え		こめ さとう かたくりこ じゃがいも	ごま	とりにく あぶらあげ みそ まぐろ	ぎゅうにゅう のり	しろねぎ たまねぎ にんじん ねぎ こまつな もやし きピーマン	くだもの類
9	木	ごはん	豚肉のねぎ塩炒め 春雨とレタスのスープ 大学いも		こめ さとう さつまいも はるさめ	あぶら ごま	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし ねぎ にんじん きくらげ コーン レタス	豆類 海そう類 くだもの類
10	金	ごはん	エッグコロット ポークビーンズカレー 大根サラダ		こめ じゃがいも	あぶら ドレッシング	たまご とりにく ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん コーン グリンピース たまねぎ しろねぎ にんにく なし えだまめ だいこん みずな	
13	月	ごはん	若鶏肉ごまみそ焼き わかめのすまし汁 ながいもの和風サラダ		こめ さとう ながいも	ごま ごまあぶら	とりにく みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ フロッキー	くだもの類
14	火	コッパン	ハートのコロッケ 冬野菜のミネストローネ ほうれんそうのバターソテー		パン パンこ さとう こむぎこ マカロニ じゃがいも かたくりこ	あぶら オリーブあぶら バター	とりにく	ぎゅうにゅう	かぶ にんじん にんにく パセリ トマト ほうれんそう キャベツ コーン たまねぎ	豆類 海そう類 くだもの類
15	水	ゆかりごはん	たら青のりフライ 大根のみそ汁 豚肉とキャベツの塩こうじ炒め		こめ パンこ こむぎこ ぶ	あぶら	たら みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおさ	だいこん にんじん ねぎ キャベツ しろねぎ しそ	いも類 くだもの類
16	木	ごはん	マーボー大根 ちんげんさいの彩りスープ カラフルパンサンスー		こめ さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	だいこん しろねぎ にんにく しょうが にんじん コーン たまねぎ ちんげんさい キャベツ あかピーマン きピーマン	海そう類 くだもの類
17	金	ごはん	あじフライ砂丘らっきょうタルタル 北栄野菜の臭汁 千草和え		こめ パンこ こむぎこ さつまいも	あぶら ごまあぶら ノンエッグマ ヨネース	あじ みそ ハム たまご だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう	らっきょう パセリ だいこん にんじん しろねぎ こまつな もやし	海そう類 くだもの類
20	月	ごはん	若鶏肉のカレー焼き かまぼこのすまし汁 さといもの含め煮		こめ さとう さといも こんにゃく	あぶら	とりにく かまぼこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ しろねぎ いんげん しょうが	海そう類 くだもの類
21	火	コッパン	ささみのレモンソースかけ 大根のポトフ ジャーマンポテト		パン さとう かたくりこ マカロニ じゃがいも	あぶら	とりにく ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが レモン にんじん だいこん しめじ パセリ たまねぎ	豆類 海そう類
22	水	わかめごはん	五目たまご焼き 豚汁 おからの炒り煮		こめ さとう さといも こんにゃく	あぶら	たまご おから ベーコン とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほししいたけ こまつな コーン にんじん だいこん えのきたけ しろねぎ ごぼう ねぎ	くだもの類
24	金	ごはん	一夜干しはたはたのから揚げ じゃがいものそぼろ煮 キャベツのおかか和え		こめ さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも こんにゃく	あぶら	はたはた とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが キャベツ こまつな	豆類 海そう類 くだもの類
27	月	ごはん	さばのピリ辛ダシかけ さつまいもの豆乳みそ汁 こまつなの白和え		こめ さとう かたくりこ さつまいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら ごま	さば みそ あぶらあげ とうにゅう とうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが にんにく かぶ にんじん えのきたけ しろねぎ こまつな しめじ	海そう類 くだもの類
28	火	コッパン	竹輪のツナマヨ焼き 砂丘ながいものミルクスープ いちご入りフルーツヨーグルト		パン マカロニ ながいも	ノンエッグマ ヨネース	ちくわ まぐろ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん パセリ しめじ だいこん おうとう ちんげんさい バイン いちご	豆類 海そう類

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北栄町産の食材です。 北栄町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭