



令和5年 2月分学校給食献立予定表

波佐見町立学校給食センター

※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名						栄養価			
			体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)			
	主食	お か ず	赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品		たんぱく質(g)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校		
1 水	ごはん	どさんこ汁 さんまのみぞれ煮 おひたし	ぶた肉 豆腐 さんまみぞれ煮 さみそ 米みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ コーン	根深ねぎ	米 じゃがいも さとう	バター	620	750	
										24	28.6	
2 木	黒ざとうパン	冬野菜のシチュー コロッケ 塩もみきゅうり	とり肉	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん フロccoli	たまねぎ きゅうり	かぶ	黒ざとうはん コロッケ 小麦粉	バター 油	623	817	
										23.7	30	
3 金	わかめ 麦ごはん	なめこ汁 いわしフライ ごまあえ 節分豆	豆腐 油揚げ いわしフライ 節分豆 麦みそ	牛乳 わかめごはんの黒	小松菜 こねぎ	キャベツ なめこ水煮	だいこん	米 麦 さとう	ごま ねりごま 油	672	840	
										25.4	31.3	
6 月	ごはん	がめ煮 つくね団子 酢みそあえ	とり肉 厚揚げ ちくわ つくね 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり だけのこ しいたけ	ごぼう こんにゃく	米 じゃがいも さとう	ごま	628	797	
										25.4	32.4	
7 火	ごはん	八宝菜 揚げぎょうざ きゅうりの中華あえ	ぶた肉 いか えび かまぼこ うずら卵	牛乳 ぎょうざ	にんじん	たまねぎ きゅうり しいたけ	ぎやべり だけのこ	米 でんぶん さとう	ごま油	666	834	
										29.4	36.6	
8 水	ごはん	ぶた汁 いわしのしょうが煮 ひじきあえ	ぶた肉 厚揚げ いわし生煮 麦みそ	牛乳 しそ味ひじき	にんじん こねぎ	ほうれん草	キャベツ ごぼう	だいこん こんにゃく	米 さといも	610	737	
										24	28.6	
9 木	ナン	野菜スープ キーマカレー りんご 型抜きチーズ	とり肉 合い焼き肉 大豆 レッドキドニー	牛乳 チーズ	にんじん ビーマン	たまねぎ セロリ りんご	キャベツ コーン	ナン	カレールウ 油	580	717	
										26.8	32.7	
10 金	麦ごはん	沢煮わん とり肉とパプリカの炒め物	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ビーマン パプリカ きぬさや	たまねぎ ごぼう えのきたけ	たけのこ しいたけ	米 麦 さとう	油	614	747	
										21.8	26.1	
13 月	米粉パン	肉うどん 大学いも いよかん	牛肉 かまぼこ	牛乳	にんじん こねぎ	たまねぎ	いよかん	米粉パン うどん さつまいも さとう	黒ごま 油	614	777	
										23.3	28.9	
14 火	ごはん	家常豆腐 (チャーシャン豆腐) もやしと青菜のナムル	ぶた肉 厚揚げ	牛乳	にんじん こねぎ	小松菜	たまねぎ のちやし	たけのこ	ごま ごま油	640	780	
										27.6	33.6	
15 水	鬼木の 棚田ごはん	けんちん汁 さばのから揚げ いちご 納豆	豆腐 納豆 さば唐揚げ	牛乳	にんじん こねぎ	だいこん こんにゃく	ごぼう いちご	棚田米 じゃがいも	油	629	771	
										27.5	33.4	
16 木	コッパン	ポテトスープ スパイシーチキン グリーンサラダ いちごジャム	とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり レモン汁	キャベツ コーン	コッパン じゃがいも 小麦粉 でん粉	油 さとう いちごジャム	657	899	
										25.8	39.8	
17 金	ごはん	肉じゃが 具入り卵焼き アーモンドあえ	牛肉 厚揚げ 卵焼き	牛乳	にんじん いんげん	ほうれん草	たまねぎ つきこんにゃく	キャベツ	村木郷の米 じゃがいも さとう	アーモンド	658	815
										25.3	31.2	
20 月	ごはん	中華スープ すぶた	ぶた肉 中華つくね	牛乳	にんじん こねぎ	ビーマン	たまねぎ のちやし	たけのこ	米 春雨 でん粉 さとう	油	631	769
										24.2	29.1	
21 火	ごはん	かきたま汁 米粉の春巻き レモンあえ ひじきのり	豆腐 たまご	牛乳 ひじきのり	にんじん こねぎ	たまねぎ かぶ	きゅうり しいたけ	米 でん粉 さとう	油	639	783	
										19.4	23	
22 水	とりめし	みそ汁 さつまいもの天ぷら 即席づけ	とり肉 豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 昆布	にんじん	たまねぎ だいこん グリーンピース	キャベツ 根深ねぎ	米 さつまいも天ぷら	油	592	709	
										26.7	31	
24 金	麦ごはん	ポークカレー 白菜とりんごのサラダ	ぶた肉	牛乳 粉チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり おろしりんご	ほくさい りんご	米 麦 じゃがいも さとう	カレールウ 油	617	752	
										20	23.7	
27 月	パン	きのこスパゲティ ツナと大根のサラダ	ウィンナー ツナ	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ だいこん まいたけ	きゅうり しめじ エリンギ	パン スパゲティ さとう	ごま 油	616	787	
										25.9	32.3	
28 火	ごはん	トック ピピンバ (焼き肉・ナムル)	波佐見牛 とり肉 たまご 米みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	ほくさい	のちやし	米 トック さとう	ごま ごま油	627	762	
										26.3	31.7	

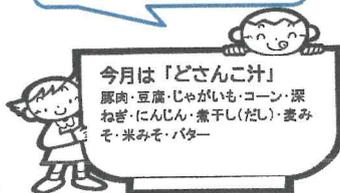
★献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子をととのえるものになる」に分類しています。食品群では5群に入ります。★
★献立名に(中)とついているものは中学校のみの献立です。★

今月使用予定の地元産の食材
波佐見産の食材…牛肉・鬼木棚田米・
村木郷の米
県産大豆を使用…豆腐・厚揚げ・麦みそ・

※わかめ・えのきたけ・しめじ・エリンギ・
まいたけは、県内産を使用する予定です。
15日使用のいちごは、JA様より無償で提
供していただきます。ありがとうございます。

実(み)だくさんの
汁ものでしっかり朝ごはん

今月は「どさんこ汁」
豚肉・豆腐・じゃがいも・コーン・深
ねぎ・にんじん・煮干し(だし)・麦み
そ・米みそ・バター



県産大豆を使用

大豆アラカルト

腸胃のたんぱく質

腸の胃といわれるほど、
とくに大豆のたんぱく質に
はむし菌(ミュータンス)
を近づけない作用のグリシ
ンがたっぷり。

せんい

便通をよくし腸内細菌の
バランスを良好に保って
くれる…
大腸がんを予防するサポ
ニンもある。

腸の活性化

腸細胞を活性化させるリン
脂質やリノール酸、グルタ
ミン酸がある。

カルシウム

肉は体内のカルシウムを
吸収し出しやすい。豆類は
カルシウムを蓄むので骨を
しっかり保つのも役立つ。

動脈硬化を予防

肉や卵、卵の脂肪には動
脈硬化を促進するコレステ
ロールが含まれているが、
大豆の脂肪には動脈硬化を
防ぐコレステロールが含ま
れている。

老化を防ぐ

老化とともに過酸化脂質
が体内でふえるのを防ぐビ
タミンEがある。

