



2月 きゅうしょくよていこんだてひょう (小学校)



令和6年/2024

青梅市立学校給食センター

ひづけ	こんだてめい	のみもの	つかうしよつき	おもにからだめしきをつくる (あかのしよくひん)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのしよくひん)	おもにエネルギーとなる (きいろのしよくひん)	エネルギーたんぱくしよつ
1(木)	だいでいごはん ぐだくさんみそしる いわしのからあげ やさいのゆずかあえ	ぎゆうにゆう	2	だいでい, ぎゆうにゆう, みそ, いわし	にんじん, だいでい, はくさい, しよが, チンゲンサイ, もやし, こんにやく, ゆず	こめ, じゃがいも, こめこ, でんぱん, あぶら, さとう, ごま	561kcal 23.0g
2(金)	せわりコッパパン クリームシチュー やきフランク いんげんとコーンのソテー	のむヨーグルト		のむヨーグルト, とりむね, ぎゆうにゆう, なまクリーム, フランクフルト, パーコン	たまねぎ, にんじん, いんげん, とうもろこし	せわりコッパパン, あぶら, じゃがいも, こめこ	614kcal 25.4g
5(月)	ごはん わかめスープ タッカルビ ナムル(ナムルドレッシング)	ぎゆうにゆう	2	ぎゆうにゆう, わかめ, とうふ, とりもも, みそ	たけのこ, ながねぎ, しよが, にんにく, キャベツ, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, もやし, しめじ	こめ, ごま, あぶら, さつまいも, さとう	540kcal 21.8g
6(火)	いなりずし ほうとうふううどん ちくわのいそべあげ ★いちごタルト	ぎゆうにゆう		あぶらあげ, ぎゆうにゆう, みそ, ちくわ, あおさ	かぼちゃ, にんじん, しめじ	こめ, あぶら, うどん, さといも, こむぎこ, いちごタルト	536kcal 18.0g
7(水)	ごはん ★チキンカレー (受かれー) うもりサラダ(ごまドレッシング) いよかん (いい予感)	ぎゆうにゆう	2	ぎゆうにゆう, とりもも	にんにく, たまねぎ, にんじん, れんこん, だいでい, チンゲンサイ, こんにやく, いよかん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ	649kcal 20.2g
8(木)	ごはん だいでいのみそしる さわらのごまだれかけ ひじきのために	ぎゆうにゆう	2	ぎゆうにゆう, みそ, さわら, とりむね, だいでい, あぶらあげ, ひじき	だいでい, こまつな, にんじん, しいたけ	こめ, あぶら, ごま, さとう, でんぱん	568kcal 28.0g
9(金)	チョコマーブルパン ポトフ ハートがたハンバーグのオーロラソース りんご	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう, みそ, さわら, とりむね, だいでい, あぶらあげ, ひじき	たまねぎ, にんじん, セロリー, キャベツ, トマト, にんにく, しよが, りんご	チョコマーブルパン, あぶら, じゃがいも, さとう, ノンエッグマヨネーズ	620kcal 23.2g
13(火)	わかめごはん おでん もやしのために いよかん	ぎゆうにゆう	2	わかめ, ぎゆうにゆう, ちくわ, さつまあげ, とうふ, ぎょうざ, かつお	だいでい, こんにやく, にんじん, たまねぎ, もやし, キャベツ, いよかん	こめ, あぶら, さとう	555kcal 22.3g
14(水)	ごはん だんごじる ぶりとだいでいのみそがらめ おひたし(しよゆ)	はっこうにゆう	2	はっこうにゆう, ぶたかた, ぶり, だいでい, みそ	にんじん, だいでい, しいたけ, こまつな, しよが, キャベツ, こんにやく, いんげん	こめ, しらたまもち, でんぱん, あぶら, さとう	639kcal 27.5g
15(木)	ごはん スキーじる さばのしおやき ごまあえ	ぎゆうにゆう	2	ぎゆうにゆう, ぶたかた, とうふ, みそ, さば	しよが, にんじん, だいでい, ごぼう, こんにやく, ながねぎ, はくさい, もやし, いんげん	こめ, あぶら, さつまいも, さとう, ごま	698kcal 30.1g
16(金)	よこわりまるパン とりにくのトマトスープ コロケ キャベツとコーンのソテー	ミルクコーヒー		にゆういんりよう, とりもも, ウィンナー	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, トマト, キャベツ, とうもろこし	よこわりまるパン, あぶら, じゃがいも, さとう, パンこ, こむぎこ	609kcal 23.5g
19(月)	ごはん おやこに いかにのしよゆマヨやき りんご	ぎゆうにゆう	2	ぎゆうにゆう, とりむね, さつまあげ, たまご, いか	たまねぎ, にんじん, たけのこ, しいたけ, りんご	こめ, あぶら, さとう, ノンエッグマヨネーズ	599kcal 32.7g
20(火)	ごはん こうやどうふのみそしる ★とりにくのからあげ きりほしだいでいのカレーふうみいため	ぎゆうにゆう	2	ぎゆうにゆう, こおりどうふ, みそ, とりもも, ぶたかた	こまつな, しよが, にんにく, にんじん, きりほしだいでい, とうもろこし	こめ, でんぱん, こめこ, あぶら, さとう	650kcal 26.4g
21(水)	ごはん ★ポークカレー やさいとたまごのソテー りんごかんとゼリーのポンチ	ぎゆうにゆう	2	ぎゆうにゆう, ぶたかた, たまご	にんにく, たまねぎ, にんじん, キャベツ, りんごかん	こめ, あぶら, じゃがいも, カレールウ, ゼリー	710kcal 25.0g
22(木)	ごはん にくだんごのしよがスープ ぶたにくのオイスターソースに いよかん	ぎゆうにゆう	2	ぎゆうにゆう, とりにく, ぶたかた	にんじん, たまねぎ, はくさい, しよが, にんにく, れんこん, たけのこ, いんげん, いよかん	こめ, はるさめ, パンこ, でんぱん, さとう, あぶら	516kcal 22.0g
26(月)	ごはん もずくスープ なまあげのそぼろいため ゆでやさい(わふうドレッシング)	ぎゆうにゆう	2	ぎゆうにゆう, とりむね, もずく, なまあげ, ぶたかた	しめじ, しよが, にんにく, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, もやし	こめ, あぶら, さとう, でんぱん	543kcal 25.3g
27(火)	ごはん うちまめじる ししやものあかしあげ(2ほん) にくじゃが	ぎゆうにゆう	2	ぎゆうにゆう, だいでい, みそ, ししやも, ぶたかた	だいでい, にんじん, ごぼう, しよが, あかし, たまねぎ, こんにやく, いんげん	こめ, こめこ, でんぱん, あぶら, じゃがいも, さとう	586kcal 24.4g
28(水)	ごはん フェジョアーダ ホキのハーブあげ ひじきサラダ(ソイドレッシング)	ぎゆうにゆう	2	ぎゆうにゆう, ぶたかた, いんげんまめ, ホキ, ひじき	にんにく, たまねぎ, にんじん, パセリ, バジル, もやし, こまつな, とうもろこし	こめ, あぶら, じゃがいも, さとう, こめこ, でんぱん	633kcal 29.8g
29(木)	しよくパン いちごジャム はくさいのとうにゆうシチュー オムレツのケチャップソース やさいとこのソテー	ぎゆうにゆう		ぎゆうにゆう, とりもも, とうにゆう, たまご, ウィンナー	にんじん, たまねぎ, はくさい, パセリ, エリンギ, キャベツ, とうもろこし	しよくパン, こめこ, さとう, こむぎでんぱん, あぶら	603kcal 26.4g
						へいきんえいようか ※日本食品標準成分表 2020年版(8訂)より	601kcal 25.0g



ちゆうがく ぬんせい きゆうしよく いちど た
 中学3年生に、給食でもう一度食べたいメニューのアンケートをとりました。
 とうりようすう おお ぎゆうしよく とうりようすう
 投票数の多かったメニューが2月の給食に登場します(★マークがついています)。

とりにく からあ
 おかず : 鶏肉の唐揚げ・カレー
 テデザート : いちごタルト

こんげつ かいで
 今月はカレーが2回出るよ!

アレルギー食品使用予定献立表は右の二次元バーコードの読み込み、あるいは
 「青梅市教育委員会ホームページ>学校教育>学校給食情報>給食献立表」
 にアクセスしてご覧いただけます。



★お知らせ★ 2月分および3月分の学校給食費については、保護者の皆様からは徴収せず、青梅市で負担しますので、口座振替はありません。