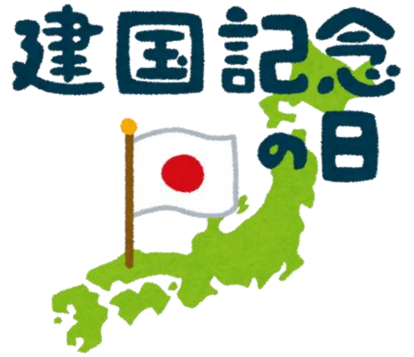
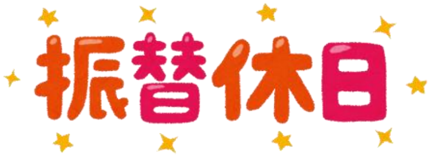
すこやかすくーるらんち

※物資の都合により献立を変更する場合があります。

甲奴学校給食共同調理場

※ 🥛 は牛乳を表しています。

	月	火	水	木	金
	3 ☆節分こんだて☆	**4** 🥛	**5** 🥛	**6** 🥛	**7** 🥛
こんだて	ふくまめ きりぼしだいこんのサラダ いわしハンバーグ むぎごはん すましじる	のりしおポテト ごはん あつあげのカレーに	きんぴらごぼう やきししゃも もちむぎごはん しろねぎのみそしる	マカロニサラダ ごはん こうやどうふのたまごとじ	ちゅうかサラダ あげぎょうざ むぎごはん だんごじる
エネルギー 小学校	587kcal	632kcal	507kcal	724kcal	629kcal
エネルギー 中学校	733kcal	783kcal	696kcal	897kcal	779kcal
家庭でおぎないたいもの	いも類	色の濃い野菜	海藻類	くだもの	こざかな
赤 おもに体を作る	ぎゅうにゅう いわしハンバーグ ハム　つみれ ふくまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく　あつあげ だいず あおのり	ぎゅうにゅう ししゃも　とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご　とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ぎょうざ　ハム みそ
緑 おもに体の調子を整える	だいこん　はくさい チンゲンサイ にんじん　ぶなしめじ ほうれんそう	たまねぎ　にんじん しいたけ　いんげん	ごぼう　にんじん いんげん　しろねぎ ぶなしめじ えのきたけ	たまねぎ　にんじん しいたけ　キャベツ えだまめ　コーン	ほうれんそう キャベツ　にんじん もやし　たまねぎ はくさい　しろねぎ ぶなしめじ
黄 おもにエネルギーになる	こめ　むぎ ごま　さとう	こめ　あぶら こんにゃく じゃがいも	こめ　もちむぎ あぶら　こんにゃく さとう　ごま	こめ　じゃがいも あぶら　マカロニ ノンエッグマヨ	こめ　むぎ あぶら　さとう ごま　しらたなだんご
	10	**11**	**12** 🥛	**13** 🥛	**14** ☆甲奴中3年生リクエスト☆ 🥛
こんだて	とりにくとこんにゃくのピリからいため むぎごはん わかめスープ		ごぼうサラダ もちむぎごはん あつあげのみそに	バナナ コロコロカレー コールスローサラダ	あらめサラダ ホキのパンこやき わかめごはん コンソメスープ
エネルギー 小学校	569kcal		721kcal	748kcal	627kcal
エネルギー 中学校	700kcal		894kcal	930kcal	771kcal
家庭でおぎないたいもの	たまご		きのこ類	乳製品	いも類
赤 おもに体を作る	ぎゅうにゅう とりにく わかめ		ぎゅうにゅう あつあげ　ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ミートボール	ぎゅうにゅう わかめ　ホキ チーズ　あらめ ちくわ　ミートボール
緑 おもに体の調子を整える	にんじん　しいたけ ごぼう　キャベツ たまねぎ　しょうが チンゲンサイ だいこん　えのきたけ		たまねぎ　キャベツ にんじん　しろねぎ ごぼう　コーン	たまねぎ　ぶなしめじ にんじん　にんにく しょうが　キャベツ コーン　バナナ	キャベツ　パセリ ブロッコリー たまねぎ　キャベツ にんじん　ぶなしめじ
黄 おもにエネルギーになる	こめ　むぎ こんにゃく あぶら　さとう でんぷん　ごま		こめ　もちむぎ さとう　でんぷん あぶら ノンエッグマヨ	こめ　じゃがいも あぶら　さとう ノンエッグマヨ	こめ　パンこ ノンエッグマヨ あぶら　さとう
	17 ☆甲奴中3年生リクエスト☆ 🥛	**18** 🥛	**19** 🥛	**20** 🥛	**21** ☆甲奴中3年生リクエスト☆ 🥛
こんだて	りっちゃんサラダ キムタクごはん かきたまじる	ブロッコリーのおかかあえ ごはん こうやどうふのうまに	ヨーグルト ハヤシライス ほうれんそうのあえもの	よろこぶキャベツ ごはん はくさいのクリームに	ポテトサラダ きなこあげパン みそラーメンスープ
エネルギー 小学校	573kcal	604kcal	631kcal	539kcal	679kcal
エネルギー 中学校	703kcal	742kcal	760kcal	658kcal	839kcal
家庭でおぎないたいもの	海藻類	種実類	大豆製品	乳製品	色の濃い野菜
赤 おもに体を作る	ぎゅうにゅう ハム　チーズ かつおぶし こんぶ　たまご	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく　ちくわ かつおぶし だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく　ハム ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく　こんぶ	ぎゅうにゅう きなこ　ウインナー ぶたにく　みそ
緑 おもに体の調子を整える	だいこん　はくさい しろねぎ　たまねぎ キャベツ　きゅうり ブロッコリー　コーン にんじん　えのきたけ ぶなしめじ	えだまめ　にんじん たまねぎ　きぬさや キャベツ　はくさい ブロッコリー	たまねぎ　ぶなしめじ にんじん　にんにく ほうれんそう キャベツ　コーン	はくさい　たまねぎ にんじん　コーン ぶなしめじ　キャベツ ブロッコリー	きゅうり　にんじん キャベツ　たまねぎ もやし　しろねぎ コーン
黄 おもにエネルギーになる	こめ　あぶら ごま　さとう じゃがいも	こめ　でんぷん あぶら　さとう	こめ　あぶら さとう	こめ　じゃがいも マカロニ あぶら	コッペパン あぶら　ちゅうかめん ノンエッグマヨ
	24	**25** ☆受験応援こんだて☆ 🥛	**26** 🥛	**27** 🥛	**28** 🥛
こんだて		なっとうあえ チキンカツ ごはん のっぺいじる	しらたきのつるつるいため ホキのみそマヨ焼き もちむぎごはん もずくスープ	こうみあえ ごはん あつあげのチリソースに	ほうれんそうのごまあえ とりにくのピリからやき むぎごはん ふわふわたまごスープ
エネルギー 小学校		611kcal	610kcal	653kcal	596kcal
エネルギー 中学校		790kcal	742kcal	804kcal	761kcal
家庭でおぎないたいもの		こざかな	たまご	くだもの	乳製品
赤 おもに体を作る		ぎゅうにゅう とりにく なっとう かつおぶし あぶらあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう ホキ　みそ ベーコン もずく　とうふ	ぎゅうにゅう とりにく　あつあげ ハム	ぎゅうにゅう とりにく　とうふ たまご　わかめ
緑 おもに体の調子を整える		にんじん　はくさい ほうれんそう ごぼう　だいこん	にんじん　こまつな もやし　コーン たまねぎ　だいこん えのきたけ	たまねぎ　にんじん ぶなしめじ　しろねぎ にんにく　しょうが だいこん　キャベツ チンゲンサイ	ほうれんそう キャベツ　にんじん たまねぎ　えのきたけ
黄 おもにエネルギーになる		こめ　あぶら さといも こんにゃく でんぷん	こめ　もちむぎ ノンエッグマヨ しらたき あぶら　さとう	こめ　でんぷん こんにゃく　さとう あぶら	こめ　むぎ でんぷん　あぶら ごま　さとう パンこ

2月3日(月)

節分こんだて

麦ごはん
いわしハンバーグ
切干しだいこんのサラダ
すまし汁
福豆

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	65	84.5
麦	6	7.8
強化米	0.2	0.26
いわしハンバーグ	40	60
切干だいこん	8	10.4
チキンハム	5	6.5
はくさい	25	32.5
チンゲンサイ	8	10.4
にんじん	5	6.5
すりごま	1	1.3
三温糖	1.8	2.34
米酢	2.7	3.51
薄口醤油	2.8	3.64
太刀魚つみれ	13	16.9
ぶなしめじ	12	15.6
にんじん	7	9.1
だいこん	20	26
ほうれんそう	10	13
薄口醤油	3.5	4.55
塩	0.17	0.221
削り節	3	3.9
水	120	156
福豆	5	6.5

2月4日(火)

ごはん
厚揚げのカレー煮
のり塩ポテト

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0.3
豚もも肉	15	20
厚揚げ	50	65
たまねぎ	30	39
にんじん	15	20
乾しいたけ	1	1
ゆでだいず	10	13
ちぎりこんにゃく	25	33
カットいんげん	5	7
サラダ油	0.5	1
削り節	1	1
濃口醤油	4	5
みりん	1	1
アレルギー用カレー	4	5
カレー粉	0.8	1
じゃがいも	50	65
塩	0.15	0
こしょう	0.03	0
あおのり	0.15	0

2月5日(水)

もち麦ごはん
焼きししゃも
きんぴらごぼう
白ねぎの味噌汁

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	57	74.1
強化米	0.2	0.3
もち麦	14	18
ししゃも	36	47
酒	1	1
サラダ油	0.7	1
千切りごぼう	15	20
にんじん	13	17
つきこんにゃく	20	26
カットいんげん	5	7
三温糖	1.2	2
薄口醤油	1.7	2
みりん	0.5	1
ごま油	0.5	1
白ごま	0.5	1
油揚げ	7	9
白ねぎ	12	16
豆腐	25	33
ぶなしめじ	6	8
えのきたけ	6	8
だしいりこ	3	4
みそ	3	4
白みそ	5	7
水	120	156

2月6日(木)

ごはん
高野豆腐の卵とじ
マカロニサラダ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0.3
高野豆腐	10	13
卵	30	39
鶏むね肉	15	20
じゃがいも	20	26
たまねぎ	40	52
にんじん	10	13
乾しいたけ	5	7
サラダ油	0.5	1
濃口醤油	4.5	6
三温糖	3.5	5
酒	1	1
塩	0.1	0
削り節	1.6	2
水	35	46
マカロニ	10	13
キャベツ	15	20
にんじん	5	7
まぐろ水煮	5	7
むきえだまめ	5	7
ホールコーン冷凍	5	7
ノンエッグマヨ	12	16
塩	0.12	0
こしょう	0.02	0

2月7日(金)

麦ごはん
揚げ餃子
中華サラダ
だんご汁

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	65	84.5
麦	6	7.8
強化米	0.2	0.26
スクール餃子	32	41.6
油	5	6.5
チキンハム	5	6.5
ほうれんそう	10	13
キャベツ	25	32.5
にんじん	5	6.5
もやし	10	13
三温糖	1	1.3
米酢	1	1.3
濃口醤油	2	2.6
ごま油	1	1.3
すりごま	1	1.3
白玉もち	20	26
たまねぎ	20	26
にんじん	5	6.5
はくさい	15	19.5
白ねぎ	10	13
ぶなしめじ	5	6.5
みそ	5.5	7.15
白みそ	2.5	3
だしいりこ	3	4
水	120	156

2月10日(月)

麦ごはん
鶏肉とこんにゃくのピリ辛炒め
わかめスープ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	65	84.5
麦	6	7.8
強化米	0.2	0
鶏むね肉	25	33
にんじん	8	10
乾しいたけ	0.5	1
ちぎりこんにゃく	30	39
ごぼう	13	17
キャベツ	30	39
たまねぎ	30	39
チンゲンサイ	5	7
サラダ油	1	1
おろししょうが	0.3	0
酒	1	1
三温糖	1.4	2
濃口醤油	3.6	5
中華だし	0.6	1
トウバンジャン	0.08	0
ごま油	2	3
でん粉	1	1
たまねぎ	15	20
だいこん	20	26
えのきたけ	5	7
カットわかめ	0.8	1
にんじん	5	7
薄口醤油	2.5	3
濃口醤油	0.6	1
塩	0.15	0
こしょう	0.02	0
削り節	2	3
白ごま	0.5	1
ごま油	0.7	1
水	120	156

2月11日(火)

食品名	小分量	中分量

2月12日(水)

もち麦ごはん
厚揚げの味噌煮
ごぼうサラダ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	57	74.1
強化米	0.2	0.3
もち麦	14	18
厚揚げ	60	78
豚ミンチ	30	39
たまねぎ	45	59
キャベツ	45	59
にんじん	10	13
白ねぎ	8	10
赤みそ	8	10
濃口醤油	1	1
三温糖	2	3
酒	1	1
みりん	1.5	2
ごま油	0.5	1
でん粉	0.8	1
千切りごぼう	30	39
にんじん	15	20
ホールコーン冷凍	7	9
すりごま	2	3
ノンエッグマヨ	9	12
三温糖	0.6	1
薄口醤油	1	1
こしょう	0.02	0

2月13日(木)

コロコロカレー
コールスローサラダ
バナナ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0
ミートボール冷凍	35	46
じゃがいも	25	33
たまねぎ	40	52
ぶなしめじ	10	13
にんじん	7	9
おろしにんにく	0.5	1
おろししょうが	0.5	1
サラダ油	0.5	1
アレルギー用カレール	10	13
カレー粉	0.5	1
野菜ブイヨン	0.5	1
ウスターソース	1	1
ケチャップ	1	1
キャベツ	45	59
ホールコーン冷凍	10	13
にんじん	10	13
ノンエッグマヨ	10	13
塩	0.05	0
こしょう	0.02	0.0
三温糖	0.4	1
サラダ油	6	8
レモン果汁	0.6	1
バナナ	50	65

2月14日(金)

甲奴中3年生リクエストこんだて

わかめごはん
ホキのパン粉焼き
あらめサラダ
コンソメスープ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0
炊き込みわかめ	2	3
ホキ	50	65
塩	0.1	0
こしょう	0.02	0
ノンエッグマヨ	6	8
パン粉	2.5	3
乾燥パセリ	0.1	0
粉チーズ	1.4	2
あらめ	1.5	2
三温糖	0.5	1
濃口醤油	1	1
キャベツ	40	52
焼きちくわ	5	7
サイコロチーズ	6	8
サラダ油	0.3	0
米酢	1.8	2
三温糖	0.5	1
薄口醤油	1.3	2
塩	0.08	0
こしょう	0.01	0
ミートボール冷凍	12	16
ブロッコリー冷凍	7	9
たまねぎ	20	26
キャベツ	20	26
にんじん	8	10
ぶなしめじ	5	7
コンソメ	1.5	2
薄口醤油	1.6	2
塩	0.08	0
こしょう	0.015	0
水	120	156

2月17日(月)

甲奴中3年生リクエストこんだて

キムタクごはん
りっちゃんサラダ
かきたま汁

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	68	88.4
豚もも肉	12	15.6
刻みたくあん	10	13
はくさいキムチ	10	13
白ねぎ	5	6.5
サラダ油	1	1.3
薄口醤油	2.3	2.99
酒	0.6	0.78
ごま油	0.6	0.78
白ごま	1	1.3
チキンハム	5	6.5
キャベツ	40	52
きゅうり	5	6.5
ブロッコリー冷凍	5	6.5
ホールコーン冷凍	10	13
にんじん	5	6.5
サイコロチーズ	5	6.5
かつお節	1	1.3
塩昆布	2	2.6
サラダ油	1	1.3
米酢	3	3.9
三温糖	1	1.3
じゃがいも	20	26
たまねぎ	20	26
えのきたけ	10	13
ぶなしめじ	5	6.5
にんじん	10	13
白ねぎ	5	6.5
卵	15	19.5
薄口醤油	3.5	4.55
濃口醤油	0.8	1.04
塩	0.08	0.104
削り節	3	3.9
水	120	156

2月18日(火)

ごはん
高野豆腐のうま煮
ブロッコリーのおかか和え

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0.26
高野豆腐	8	10.4
鶏むね肉	15	19.5
でん粉	0.3	0.39
油	3	3.9
ゆでだいず	15	19.5
むきえだまめ	7	9.1
じゃがいも	20	26
にんじん	8	10.4
たまねぎ	30	39
きぬさや	4	5.2
焼きちくわ	7	9.1
三温糖	2.8	3.64
濃口醤油	4.6	5.98
酒	0.9	1.17
水	80	104
削り節	1.5	1.95
キャベツ	25	32.5
ブロッコリー冷凍	8	10.4
焼きちくわ	8	10.4
はくさい	25	32.5
かつお節	0.5	0.65
薄口醤油	1.5	1.95

2月19日(水)

ハヤシライス
ほうれんそうの和え物
ヨーグルト

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0.3
豚もも肉	25	33
赤ワイン	1	1
たまねぎ	90	117
にんじん	10	13
ぶなしめじ	10	13
おろしにんにく	0.5	1
サラダ油	0.5	1
コンソメ	0.5	1
ケチャップ	10	13
ハヤシルウ	10	13
三温糖	0.5	1
水	80	104
ほうれんそう	15	20
キャベツ	30	39
にんじん	5	7
ホールコーン冷凍	7	9
チキンハム	5	7
濃口醤油	2	3
米酢	2	3
塩	0.2	0
三温糖	1	1
元気ヨーグルト	70	70

2月20日(木)

ごはん
白菜のクリーム煮
よろこぶキャベツ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	65	84.5
強化米	0.2	0.26
鶏むね肉	20	26
はくさい	30	39
たまねぎ	20	26
にんじん	5	7
じゃがいも	15	20
ホールコーン冷凍	7	9
ぶなしめじ	5	7
マカロニ	7	9
ブロッコリー冷凍	7	9
サラダ油	0.5	1
野菜ブイヨン	0.5	1
ホワイトルウ	10	13
調理乳	15	20
塩	0.1	0
こしょう	0.05	0
キャベツ	40	52
にんじん	10	13
塩昆布	1.5	2
薄口醤油	0.5	1

2月21日(金)

甲奴中3年生リクエストこんだて

きな粉揚げパン
ポテトサラダ
みそラーメンスープ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
コッペパン	50	65
油	4	5.2
きな粉	3	3.9
グラニュー糖	4	5.2
塩	0.2	0.26
じゃがいも	45	58.5
きゅうり	5	6.5
にんじん	10	13
ウインナー	7	9.1
塩	0.2	0.26
こしょう	0.02	0.026
米酢	0.2	0.26
ノンエッグマヨ	10	13
冷凍中華めん	25	32.5
にんじん	5	6.5
キャベツ	10	13
たまねぎ	10	13
もやし	10	13
白ねぎ	5	6.5
ホールコーン冷凍	7	9.1
豚ミンチ	10	13
サラダ油	1	1.3
塩	0.2	0
こしょう	0.02	0
中華だし	2	3
濃口醤油	0.5	1
みりん	1	1
白みそ	7	9
赤みそ	2.5	3
水	130	169

2月24日(月)

食品名	小分量	中分量

2月25日(火)

高校受験応援こんだて

ごはん
チキンカツ
納豆和え
のっぺい汁

粘り強くかつ！

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0.3
チキンカツ	40	50
油	5	7
にんじん	5	7
はくさい	20	26
ほうれんそう	10	13
納豆	5	7
かつお節	0.7	1
濃口醤油	1.5	2
乱切りごぼう	6	8
さといも冷凍	7	9
だいこん	10	13
にんじん	5	7
はくさい	15	20
油揚げ	5	7
さつま揚げ	8	10
ちぎりこんにゃく	5	7
鶏むね肉	15	20
薄口醤油	3.2	4
みりん	2.5	3
塩	0.08	0
削り節	3	4
でん粉	1	1
水	120	156

2月26日(水)

もち麦ごはん
ホキのみそマヨ焼き
しらたきのつるつる炒め
もずくスープ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	60	78
強化米	0.2	0.3
もち麦	14	18
ホキ	50	60
酒	1	1
塩	0.2	0
こしょう	0.02	0
ノンエッグマヨ	7	9
みそ	1.6	2
みりん	1	1
しらたき	40	52
にんじん	10	13
こまつな	10	13
もやし	10	13
ホールコーン冷凍	5	7
カットベーコン	3	4
サラダ油	0.5	1
三温糖	1.5	2
酒	1	1
オイスターソース	0.5	1
塩	0.25	0
ごま油	0.5	1
もずく	13	17
豆腐	15	20
たまねぎ	20	26
だいこん	10	13
にんじん	4	5
えのきたけ	5	7
薄口醤油	4	5
塩	0.1	0
だしいりこ	3	4
水	120	156

2月27日(木)

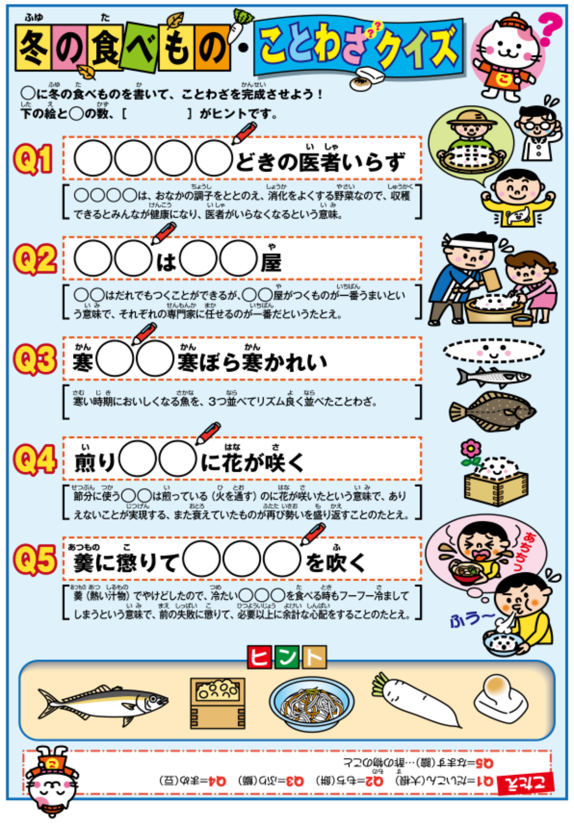
ごはん
厚揚げのチリソース煮
香味和え

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	70	91
強化米	0.2	0.26
鶏むね肉	25	32.5
でん粉	0.5	0.65
厚揚げ	60	78
ちぎりこんにゃく	30	39
たまねぎ	35	45.5
にんじん	10	13
ぶなしめじ	5	7
白ねぎ	5	7
おろしにんにく	0.5	1
おろししょうが	0.5	1
ケチャップ	12	16
三温糖	2.5	3
濃口醤油	3	4
酒	0.5	1
トウバンジャン	0.06	0
水	10	13
ごま油	0.5	1
切干だいこん	5	7
にんじん	5	7
キャベツ	15	20
チキンハム	5	7
チンゲンサイ	7	9
ごま油	0.5	1
薄口醤油	1.5	1.95
米酢	2.6	3.38
三温糖	1.2	1.56

2月28日(金)

麦ごはん
鶏肉のピリ辛焼き
ほうれん草のごま和え
ふわふわ卵スープ

食品名	小分量	中分量
牛乳	206	206
米	65	84.5
麦	6	7.8
強化米	0.2	0.26
鶏もも肉	50	60
濃口醤油	4	5.2
酒	1	1.3
みりん	2	2.6
トウバンジャン	0.2	0.26
でん粉	0.3	0
サラダ油	0.5	1
ほうれんそう	10	13
キャベツ	30	39
にんじん	5	7
すりごま	1	1
三温糖	0.5	1
薄口醤油	1.5	2
豆腐	25	33
卵	20	26
パン粉	1	1
たまねぎ	25	33
えのきたけ	5	7
カットわかめ	0.5	0.65
コンソメ	1.5	2
塩	0.2	0
こしょう	0.02	0.026
でん粉	0.03	0.039
水	120	156



冬の食べもの・ことわざクイズ

◯に冬の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と◯の数、[　　　] がヒントです。

Q1 ◯◯◯◯どきの医者いらず

[◯◯◯◯は、おなかの調子をととのえ、消化をよくする野菜なので、収穫できるとみんなが健康になり、医者がいらなくなるという意味。]

Q2 ◯◯は◯◯屋

[◯◯はだれでもつくことができるが、◯◯屋がつくものが一番うまいという意味で、それぞれの専門家に任せるのが一番だというたとえ。]

Q3 寒◯◯寒ぼら寒かれい

[寒い時期においしくなる魚を、3つ並べてリズム良く並べたことわざ。]

Q4 煎り◯◯に花が咲く

[節分に使う◯◯は煎っている（火を通す）のに花が咲いたという意味で、ありえないことが実現する、また衰えていたものが再び勢いを盛り返すことのたとえ。]

Q5 羹に懲りて◯◯◯を吹く

[羹（熱い汁物）でやけどしたので、冷たい◯◯◯を食べる時もフーフー冷まして しまうという意味で、前の失敗に懲りて、必要以上に余計な心配をすることのたとえ。]

こたえ Q1=だいこん(大根) Q2=もち(餅) Q3=ぶり(鰤) Q4=まめ(豆)
Q5=なます(膾)…酢の物のこと