

令和6年2月 基準献立予定表

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

2月食物アレルギーのお知らせ

日にち	献立名	卵	乳	えび
2/7(水)	マカロニグラタン		○	○
2/16(金)	卵と野菜のスープ	○		

※パンはすべて、小麦粉・脱脂粉乳を含みます。

※魚介類（あさり・わかめ・ちりめんじゃこなど）は

エビ・カニが混ざる漁法で漁獲されています。

※飲むヨーグルト・ジュースは牛乳扱いになります。

ご家庭で確認をお願いします。



1	手巻きツナそぼろごはん 牛乳 ゆかりあえ みそ汁	みそ汁 カットわかめ じゃがいも えのきたけ たまねぎ さば・かつお削り節 合わせ味噌 水	0.6 30 10 25 2 8 2
	手巻きツナそぼろごはん		
	精白米	70	0.6
	精麦	7	30
	まぐろ油漬け	36	10
	凍り豆腐	2.4	25
	にんじん	12	2
	しょうが	0.6	8
	しょうゆ	3	2
	粗糖	2	120
	日本酒	1.2	
	みりん	0.6	
	焼きのり	0.7	
	牛乳		
	牛乳	206	
	ゆかりあえ		
	キャベツ	60	
	にんじん	10	
	ゆかり	1.5	
	塩	0.2	
	エネルギー	593 Kcal	たんぱく質 23.5 g
		脂質 15.1 g	塩分相当量 2.8 g

2	チーズパン 牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ	マカロニサラダ マカロニ きゅうり にんじん キャベツ ホールコーン 卵抜きマヨネーズ 粗糖 レモン(果汁)	4 8 8 20 10 4 1 0.1 2
	パン		
	チーズパン	50	
	牛乳		
	牛乳	206	
	ポークビーンズ		
	大豆	20	
	豚もも小間	25	
	にんじん	10	
	たまねぎ	30	
	じゃがいも	50	
	米油	0.5	
	トマトピューレー	11	
	パプリカ	0.1	
	トマトケチャップ	5	
	チキンとポークスープ	4	
	ベイリーフ	0.02	
	水	40	
	塩	0.4	
	こしょう(黒)	0.02	
	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質 30.8 g
		脂質 24.7 g	塩分相当量 2.3 g

5	ごはん 牛乳 麻婆だいこん 中華風おひたし チョコプリン	かたくり粉 ごま油 水 中華風おひたし もやし にんじん ごまつな マスタード ごま油 しょうゆ 酢 チョコプリン	1 0.5 15 45 5 10 0.1 0.2 3 0.5 30
	ごはん		
	精白米	70	1
	精麦	7	0.5
	牛乳		
	牛乳	206	15
	麻婆大根		
	豚挽肉	45	45
	しょうが	1	5
	ねぎ	10	10
	にら	5	0.1
	だいこん	100	0.2
	米油	0.5	3
	粗糖	3	0.5
	しょうゆ	3	
	八丁味噌	1.8	
	合わせ味噌	3.5	
	みりん	1.5	
	チキンとポークスープ	4	
	一味唐辛子	0.1	
	エネルギー	632 Kcal	たんぱく質 23.1 g
		脂質 18.4 g	塩分相当量 1.7 g

6	もぶりごはん 牛乳 さばの塩焼き 田舎汁	さばの塩焼き さば切り身 塩 鶏もも小間 油揚げ ごぼう じゃがいも だいこん にんじん ごぼう 干しいたけ 冷凍えだまめ しらす干し 合わせ味噌 水	60 6 15 4 4 8 10 30 15 10 0.6 10 2 3.5 2.5 1.3 1.3 13
	もぶりごはん		
	精白米	60	60
	精麦	6	0.5
	牛乳		
	牛乳	206	0.5
	田舎汁		
	鶏もも小間	15	
	油揚げ	4	
	ごぼう	4	
	じゃがいも	4	
	だいこん	8	
	にんじん	10	
	ごぼう	10	
	干しいたけ	0.6	
	冷凍えだまめ	10	
	しらす干し	2	
	合わせ味噌	3.5	
	水	2.5	
	粗糖	1.3	120
	みりん	1.3	
	日本酒	1.3	
	牛乳		
	牛乳	206	
	エネルギー	708 Kcal	たんぱく質 28.2 g
		脂質 29.6 g	塩分相当量 2.3 g

7	ミルクパン 牛乳 マカロニグラタン マスタード和え	水 塩 こしょう 米油 マスタード和え もやし チンゲンサイ しょうゆ 粒入りマスタード	45 0.6 0.02 0.6 50 10 2.5 0.6
	パン		
	ミルクパン	50	
	牛乳		
	牛乳	206	
	マカロニグラタン		
	マカロニ	15	
	鶏もも小間	30	
	むきえび	18	
	たまねぎ	30	
	にんじん	10	
	にんにく	0.2	
	マッシュルーム水煮	5	
	冷凍グリーンピース	3	
	脱脂粉乳	7	
	小麦粉	3	
	バター	3	
	シュレットチーズ	9	
	チキンスープ	4	
	ベイリーフ	0.02	
	エネルギー	640 Kcal	たんぱく質 30.8 g
		脂質 24.8 g	塩分相当量 2.8 g

8	ごま豆腐担々めん 牛乳 春巻き くだもの	牛乳 ゆで大豆 しょうゆ 揚げ油 くだもの いよかん	206 25 3 2.5 0.5 1/6個 1/4個
	ごま豆腐担々めん		
	ホットラーメン	75	
	豚挽肉	30	
	ねぎ	10	
	もやし	20	
	冷凍春巻き	2	
	にんじん	7	
	にら	5	
	きくらげ	0.5	
	しょうが	0.3	
	にんにく	0.3	
	ごま油	0.5	
	しょうゆ	3	
	合わせ味噌	3	
	練りごま	1	
	白ごま	0.5	
	豆乳	40	
	トウバンジャン	0.2	
	チキンとポークスープ	2	
	水	80	
	エネルギー	642 Kcal	たんぱく質 27.6 g
		脂質 22.6 g	塩分相当量 1.4 g

9	黒パン 牛乳 バーベキューチキン ABCスープ	ABCスープ じゃがいも たまねぎ にんじん ベーコン短冊 ホールコーン アルファベットマカロニ 乾燥パセリ チキンとポークスープ ウスターソース 水 塩 こしょう	30 20 5 5 10 10 0.1 2 120 0.4 0.02
	パン		
	黒パン	50	
	牛乳		
	牛乳	206	
	バーベキューチキン		
	鶏もも切り身	60	
	乾燥パセリ	2.8	
	チキンとポークスープ	2	
	ウスターソース	1.6	
	水	1.5	
	塩	0.04	
	こしょう	0.2	
	カレー粉	0.2	
	塩	0.2	
	エネルギー	597 Kcal	たんぱく質 26.8 g
		脂質 25 g	塩分相当量 2.1 g

12	建国記念の日 振替休日
	ぼんかんの原産地はインドの亜熱帯地方とされています。日本へは明治時代に中国から伝わったと考えられています。ぼんかんの生育には、暖かい地域が適しており現在では、愛媛県・鹿児島県・熊本県・高知県・大分県などが主産地となっています。果実を包む袋(じょうのう)が柔らかいため、食物繊維が豊富な袋ごと食べられ、便秘予防にもなります。今月は27日にぼんかんを予定しています。

13	ごはん 納豆 牛乳 うま煮 からしあえ	しょうゆ さば・かつお削り節 塩 からしあえ 鶏もも小間 ホールコーン じゃがいも たまねぎ にんじん しょうゆ マスタード	8 35 0.1 50 8 3 5 3 0.2
	ごはん		
	精白米	70	
	精麦	7	
	納豆		
	糸引き納豆	30	
	牛乳		
	牛乳	206	
	うま煮		
	鶏もも小間	40	
	じゃがいも	60	
	たまねぎ	20	
	にんじん	10	
	たけのこ	10	
	こんにやく	15	
	冷凍グリーンピース	3	
	粗糖	4	
	日本酒	2	
	みりん	1	
	エネルギー	658 Kcal	たんぱく質 26.4 g
		脂質 19.3 g	塩分相当量 2 g

14	ぶどうパン 牛乳 豆腐入りコーンシチュー 海藻サラダ	海藻サラダ 海藻ミックス キャベツ にんじん きゅうり 米油 粗糖 しょうゆ 酢	0.5 5 5 1 8 0.8 2.5 1.5
	パン		
	ぶどうパン	50	
	牛乳		
	牛乳	206	
	豆腐入りコーンシチュー		
	鶏もも小間	40	
	ホールコーン	30	
	じゃがいも	40	
	たまねぎ	30	
	にんじん	10	
	にんにく	0.2	
	冷凍グリーンピース	4	
	クリームコーン	40	
	豆乳	10	
	ベイリーフ	0.02	
	チキンスープ	4	
	米油	0.5	
	水	50	
	塩	0.5	
	こしょう	0.02	
	エネルギー	613 Kcal	たんぱく質 24.6 g
		脂質 21.8 g	塩分相当量 2.6 g

15	ごはん 牛乳 いも煮 大豆とじゃこの甘辛あえ うめおかかあえ	大豆とじゃこの甘辛あえ ゆで大豆 しらす干し しょうゆ 粗糖 みりん 白ごま うめおかかあえ もやし ごまつな にんじん ねり梅 かつお節 しょうゆ	25 4 2 2 2 0.5 35 20 5 2 0.8 1
	ごはん		
	精白米	70	
	精麦	7	
	牛乳		
	牛乳	206	
	いも煮		
	豚もも小間	40	
	さといも	35	
	ねぎ	25	
	こんにやく	20	
	粗糖	1	
	日本酒	4	
	みりん	1	
	しょうゆ	7	
	さば・かつお削り節	4	
	水	120	
	塩	0.2	
	エネルギー	612 Kcal	たんぱく質 28.3 g
		脂質 15.3 g	塩分相当量 2.6 g

16	サンドパン 牛乳 チキンカツ 卵と野菜のスープ	卵と野菜のスープ 鶏卵 ホールコーン ごまつな にんじん キャベツ たまねぎ チキンスープ しょうゆ 水 小麦粉 塩 こしょう	25 10 10 10 8 20 4 1 120 0.8 0.02
	パン		
	サンドパン	50	
	牛乳		
	牛乳	206	
	チキンカツ		
	鶏ムネ切り身	60	
	塩	0.2	
	こしょう(黒)	0.01	
	小麦粉	4	
	パン粉	8	
	揚げ油	6	
	中濃ソース	5	
	エネルギー	662 Kcal	たんぱく質 31.3 g
		脂質 30.5 g	塩分相当量 2.8 g

19	豚肉丼 牛乳 呉汁	呉汁 だいこん じゃがいも ねぎ ごぼう にんじん 茹で大豆 えのきたけ 日本酒 しょうゆ みりん 粗糖 かたくり粉 水 冷凍グリーンピース 塩	20 35 10 12 8 8 8.5 3 120 2 2 3 0.2
	豚肉丼		
	精白米	70	
	精麦	7	
	豚もも小間	55	
	たまねぎ	60	
	しらたき	20	
	えのきたけ	8	
	日本酒	1	
	しょうゆ	7	
	みりん	2	
	粗糖	3	
	かたくり粉	2	
	水	2	
	冷凍グリーンピース	3	
	塩	0.2	
	牛乳		
	牛乳	206	
	エネルギー	648 Kcal	たんぱく質 27.3 g
		脂質 15.2 g	塩分相当量 2.3 g

20	ひよこ豆のカレーライス 牛乳 はるさめサラダ	ひよこ豆のカレーライス 精白米 精麦 ターメリック 豚挽肉 たまねぎ ひよこ豆 キャベツ ほうれんそう たまねぎ しょうが ホールコーン にんにく 米油 粗糖 小麦粉 米油 カレー粉 チキンとポークスープ トマトケチャップ しょうゆ ベイリーフ 水 塩	206 7 0.1 5 20 20 10 5 10 1 2 1 0.5 6 6 1.2 2 2 2 0.02 60 0.9
	ひよこ豆のカレーライス		
	精白米	70	
	精麦	7	
	牛乳		
	牛乳	206	
	はるさめサラダ		
	はるさめ	5	
	キャベツ	20	
	ほうれんそう	10	
	たまねぎ	5	
	しょうが	0.2	
	ホールコーン	10	
	にんにく	0.1	
	米油	1	
	粗糖	2	
	小麦粉	6	
	米油	6	
	カレー粉	1.2	
	チキンとポークスープ	2	
	トマトケチャップ	2	
	しょうゆ	2	
	ベイリーフ	0.02	
	水	60	
	塩	0.9	
	エネルギー	704 Kcal	たんぱく質 23.3 g
		脂質 23 g	塩分相当量 2 g

21	コッパパン 牛乳 いちごジャム さけのタルタル粉焼き ワンドンスープ	ワンドンスープ 干しワンドン 豚もも小間 たまねぎ にんじん にら もやし チキンとポークスープ しょうゆ こしょう(黒) 卵抜きタルタルソース 水 なた	10 15 25 5 5 10 4 4 0.01 0.01 120 6
	パン		
	コッパパン	50	
	牛乳		
	牛乳	206	
	さけのタルタル粉焼き		
	さけ切り身	60	
	塩	0.3	
	こしょう(黒)	0.03	
	卵抜きタルタルソース	7	
	水	120	
	パン粉	3	
	ジャム		
	いちごジャム	15	
	エネルギー	599 Kcal	たんぱく質 33.8 g
		脂質 20 g	塩分相当量 2.8 g

22	ごはん 牛乳 豚肉と凍り豆腐の煮物 のり酢あえ	のり酢あえ ごまつな もやし えのきたけ 刻みのみり しょうゆ 酢 粗糖	15 40 8 1 2 4 2
	ごはん		
	精白米	70	
	精麦	7	
	牛乳		
	牛乳	206	
	豚肉と凍り豆腐の煮物		
	豚もも小間	30	
	凍り豆腐	7	
	じゃがいも	45	
	たまねぎ	30	
	にんじん	10	
	チンゲンサイ	15	
	しょうが	0.5	
	たけのこ	10	
	しょうゆ	5	
	粗糖	3	
	みりん	2	
	水	25	
	エネルギー	598 Kcal	たんぱく質 24.8 g
		脂質 13.9 g	塩分相当量 1.4 g

天皇誕生日

～もぶりごはん～
「もぶり」の名前の由来は、広島の方言で「混ぜる、混ぜ込む」を意味する「もぶる」であるとされ、地域により「もぶりご飯」「もぐり飯」とも呼ばれています。
炊いたご飯に干しいたけ、ごぼう、にんじん、黒豆、さやいんげんなどの野菜を混ぜ込んだもので、えび、魚、貝類などを煮たり焼いたりしたものや、黒豆ではなく、うずら豆などの他の豆を使用することもあります。地域や時季により具材は異なります。

26	ごはん 牛乳 ハンバーグの甘酢あんかけ 金時豆の甘煮 のっぺい汁	のっぺい汁 ごまつな じゃがいも にんじん ごぼう ねぎ 油揚げ 焼き竹輪 しょうゆ かたくり粉 粗糖 しょうゆ かたくり粉 水 金時豆の甘煮 大正金時 粗糖 塩	10 25 10 10 10 10 5 8 4 1 3 4 0.5 3 20 11 0.15
	ごはん		
	精白米</		

学校給食使用食材産地

(令和6年1月11日~1月23日)

野菜

食材名	産地	食材名	産地
じゃがいも	北海道	たまねぎ	北海道
にんじん	千葉県、葉山町	しょうが	高知県
にんにく	青森県	チンゲンサイ	葉山町
みうらだいこん	横須賀市	こまつな	茨城県
キャベツ	三浦市、葉山町	だいこん	三浦市
もやし	栃木県	はくさい	葉山町、茨城県
ブロッコリー	香川県	カリフラワー	福岡県
きゅうり	千葉県	セロリ	福岡県
ねぎ	千葉県	ごぼう	青森県
ほうれんそう	茨城県		

肉類・魚類・藻類

*魚類は価格や鮮度、漁の出来によって納入が変わってきます

食材名	産地	食材名	産地
豚肉	青森県	鶏肉	宮崎県
さわら	韓国	かつお	静岡県
さば	ノルウェー		

果物

*果物は、低農薬・ノーワックス品等を使用しています

食材名	産地	食材名	産地
みかん	小田原市		

その他

食材名	産地	食材名	産地
米	神奈川県、山形県	牛乳	藤沢市、横浜市、茅ヶ崎市、川崎市、横須賀市 山形県、群馬県、埼玉県、山梨県、北海道

*生鮮食品の産地は価格や鮮度、旬等を購入時に考慮するため、時期によって変わります

豆のパワーで丈夫な体をつくるぞ!

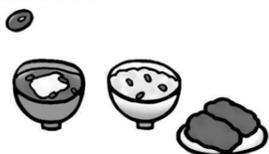
●大豆

豆まきに使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」ともいわれます。とうふ、あぶらあげ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、しょうゆ、なっとうなどの食べ物や調味料もあります。



●小豆

「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの材料になります。赤い色が魔よけになるといって、赤飯などにも使われます。



2月3日は節分です。「福は内、鬼は外」と力いっぱい豆まきをして、悪さをする鬼を追い払い、幸福を呼び込みましょう。豆まきに使う大豆にはいろいろな栄養がぎっしり詰まっています。ほかにも昔から使われてきた豆や外国からやってきた新しい豆があります。いろいろな豆について紹介します。

●ひよこ豆(ガルバンゾー)

煮込み料理やサラダなどに使うとおいしい豆です。ガルバンゾーというのはスペイン語での呼び名です。なんだか力がもりもり出てきそうな名前ですね。



●いんげん豆

この豆を伝えたと言われる中国の偉いお坊さんの名前がつけられました。金時豆、とら豆、白いんげん豆なども仲間です。若いさやを食べるさやいんげんもあります。



●えんどう

緑色の豆でうぐいすあんの原料になります。未熟なえんどうは「グリーンピース」として、また若いさやは「さやえんどう」としても食べられます。



保護者の皆様へお願い

【給食用白衣・エプロン等の洗たく時の注意】

柔軟剤などの香りにより、頭痛や吐き気などの体調不良になる人がいます。給食用白衣・エプロン等を家庭で洗たくする際は、柔軟剤の使用を控える無香のものにするなどのご配慮をお願いします。

葉山町教育委員会学校教育課
(TEL) 046-876-1111 (内線: 7222)