

# 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。



<p style="text-align: center;"><b>1</b></p> <p style="text-align: center;"><b>手巻きツナそぼろごはん</b> 牛乳 ゆかりあえ みそ汁</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><td>手巻きツナそぼろごはん</td><td>みそ汁</td></tr> <tr><td>精白米</td><td>70 カットわかめ</td><td>0.6</td></tr> <tr><td>精麦</td><td>7 じゃがいも</td><td>30</td></tr> <tr><td>まぐろ油漬け</td><td>36 えのきたけ</td><td>10</td></tr> <tr><td>凍り豆腐</td><td>2.4 たまねぎ</td><td>25</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>12 さば・かつお削り節</td><td>2</td></tr> <tr><td>しょうが</td><td>0.6 合わせ味噌</td><td>8</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>3 水</td><td>120</td></tr> <tr><td>粗糖</td><td>2</td><td></td></tr> <tr><td>日本酒</td><td>1.2</td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>0.6</td><td></td></tr> <tr><td>焼きのり</td><td>0.7</td><td></td></tr> </table> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><td>牛乳</td><td>206</td></tr> </table> <p style="text-align: center;"><b>ゆかりあえ</b></p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><td>キャベツ</td><td>60</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10</td></tr> <tr><td>ゆかり</td><td>1.5</td></tr> <tr><td>塩</td><td>0.2</td></tr> </table> <p style="text-align: center;">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</p>	手巻きツナそぼろごはん	みそ汁	精白米	70 カットわかめ	0.6	精麦	7 じゃがいも	30	まぐろ油漬け	36 えのきたけ	10	凍り豆腐	2.4 たまねぎ	25	にんじん	12 さば・かつお削り節	2	しょうが	0.6 合わせ味噌	8	しょうゆ	3 水	120	粗糖	2		日本酒	1.2		みりん	0.6		焼きのり	0.7		牛乳	206	キャベツ	60	にんじん	10	ゆかり	1.5	塩	0.2	<p style="text-align: center;"><b>2</b></p> <p style="text-align: center;"><b>チーズパン</b> 牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ</p> <table border="1" style="width: 100%; font-size: small;"> <tr><td>パン</td><td>マカロニ</td><td>4</td></tr> <tr><td>チーズパン</td><td>50 マカロニ</td><td>8</td></tr> <tr><td></td><td>きゅうり</td><td>8</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>にんじん</td><td>8</td></tr> <tr><td>牛乳</td><td>206 たまねぎ</td><td>20</td></tr> <tr><td></td><td>ホールコーン</td><td>10</td></tr> <tr><td></td><td>ポークビーンズ</td><td>4</td></tr> <tr><td></td><td>卵抜きマヨネーズ</td><td>4</td></tr> <tr><td></td><td>大豆</td><td>20</td></tr> <tr><td></td><td>粗糖</td><td>1</td></tr> <tr><td></td><td>豚もも小間</td><td>25</td><td>0.1</td></tr> <tr><td></td><td>にんじん</td><td>10</td><td>2</td></tr> <tr><td></td><td>たまねぎ</td><td>30</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>じゃがいも</td><td>50</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>米油</td><td>0.5</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>トマトピューレー</td><td>11</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>パプリカ</td><td>0.1</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>トマトケチャップ</td><td>5</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>チキンとポークスープ</td><td>4</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>ベイリーフ</td><td>0.02</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>水</td><td>40</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>塩</td><td>0.4</td><td></td></tr> <tr><td></td><td>こしょう(黒)</td><td>0.02</td><td></td></tr> </table> <p style="text-align: center;">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</p>	パン	マカロニ	4	チーズパン	50 マカロニ	8		きゅうり	8	牛乳	にんじん	8	牛乳	206 たまねぎ	20		ホールコーン	10		ポークビーンズ	4		卵抜きマヨネーズ	4		大豆	20		粗糖	1		豚もも小間	25	0.1		にんじん	10	2		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	
手巻きツナそぼろごはん	みそ汁																																																																																																																															
精白米	70 カットわかめ	0.6																																																																																																																														
精麦	7 じゃがいも	30																																																																																																																														
まぐろ油漬け	36 えのきたけ	10																																																																																																																														
凍り豆腐	2.4 たまねぎ	25																																																																																																																														
にんじん	12 さば・かつお削り節	2																																																																																																																														
しょうが	0.6 合わせ味噌	8																																																																																																																														
しょうゆ	3 水	120																																																																																																																														
粗糖	2																																																																																																																															
日本酒	1.2																																																																																																																															
みりん	0.6																																																																																																																															
焼きのり	0.7																																																																																																																															
牛乳	206																																																																																																																															
キャベツ	60																																																																																																																															
にんじん	10																																																																																																																															
ゆかり	1.5																																																																																																																															
塩	0.2																																																																																																																															
パン	マカロニ	4																																																																																																																														
チーズパン	50 マカロニ	8																																																																																																																														
	きゅうり	8																																																																																																																														
牛乳	にんじん	8																																																																																																																														
牛乳	206 たまねぎ	20																																																																																																																														
	ホールコーン	10																																																																																																																														
	ポークビーンズ	4																																																																																																																														
	卵抜きマヨネーズ	4																																																																																																																														
	大豆	20																																																																																																																														
	粗糖	1																																																																																																																														
	豚もも小間	25	0.1																																																																																																																													
	にんじん	10	2																																																																																																																													
	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																																																																																																																														

**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

ごはん	精白米	70	かたくり粉	1
	精麦	7	ごま油	0.5
	水		水	15
牛乳	牛乳	206	中華風おひたし	
			もやし	45
			にんじん	5
			ごまつな	10
			マスタード	0.1
			ごま油	0.2
			しょうゆ	3
			酢	0.5
			チョコプリン	30
			水	30
			日本酒	1.3
			みりん	1.3
			砂糖	3
			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

もぶりごはん	精白米	60	さば切り身	60
	精麦	6	塩	0.5
	鶏もも小間	15	油揚げ	4
	油揚げ	4	田舎汁	
	こんにやく	4	じゃがいも	30
	にんじん	8	だいこん	15
	ごぼう	10	にんじん	10
	干しいたけ	0.6	ごまつな	10
	冷凍えだまめ	6	ねぎ	10
	しらすずし	2	さば・かつお削り節	2
	しょうゆ	3.5	合わせ味噌	9
	粗糖	2.5	水	120
	みりん	1.3		
	日本酒	1.3		
	水	13		

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

パン	ミルクパン	50	水	45
			塩	0.6
			ごしょう	0.02
			米油	0.6
牛乳	牛乳	206		
			マスタード和え	
			もやし	50
			チンゲンサイ	10
			しょうゆ	2.5
			粒入りマスタード	0.6
			マカロニグラタン	
			マカロニ	15
			鶏もも小間	30
			みさえび	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

ごま豆腐担々めん	牛乳	75	牛乳	206
ホットラーメン		30		
豚挽肉		10		
ねぎ		20		
もやし		7		
にんじん		5	1-2年 1個	
にら		5	3-6年 2個	
きくらげ		0.5	揚げ油	2.5
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	1-2年 1/6個	
練りごま		1	3-6年 1/4個	
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

パン	ABCスープ	50	じゃがいも	30
黒パン		50	たまねぎ	20
			にんじん	5
			ベーコン短冊	5
			ホールコーン	10
			アルファベットマカロニ	10
			鶏もも切り身	60
			乾燥パセリ	0.1
			トマトケチャップ	2.8
			チキンとポークスープ	2
			ウスターソース	1.6
			水	120
			日本酒	1.5
			にんにく	0.04
			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

ごはん	精白米	70	しょうゆ	8
	精麦	7	さば・かつお削り節	35
			水	5
			塩	0.1
納豆	糸引き納豆	30		
			からしあえ	
			鶏もも小間	50
			キャベツ	8
			ごまつな	8
			にんじん	3
			しょうゆ	5
			マスタード	0.2
			鶏もも角	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

パン	ぶどうパン	50	海藻サラダ	0.5
			海藻ミックス	35
			キャベツ	5
			にんじん	5
			きゅうり	8
			米油	1
			粗糖	0.8
			しょうゆ	2.5
			酢	1.5
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

ごはん	精白米	70	ゆで大豆	25
	精麦	7	しらす干し	4
			しょうゆ	2
			粗糖	2
			みりん	2
			白ごま	0.5
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

パン	サンドパン	50	卵と野菜のスープ	25
			ホールコーン	10
			ごまつな	10
			にんじん	8
			キャベツ	20
			たまねぎ	20
			チキンスープ	4
			塩	0.2
			しょうゆ	1
			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  
具汁

豚肉丼	具汁	70	だいこん	20
		7	じゃがいも	35
		55	ねぎ	10
		60	ごぼう	12
		20	にんじん	8
		8	茹で大豆	8
		1	合わせ味噌	8.5
		7	しょうが	3
		2	さば・かつお削り節	3
		3	水	120
		2		
		2		
		3		
		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	牛乳	70	牛乳	206
		7		
		0.1		
		0.1		
		20		
		20		
		20		
		50		
		0.2		
		0.1		
		0.5		
		6		
		6		
		1.2		
		2		
		2		
		2		
		0.02		
		60		
		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  
さげのタルタル粉焼き  
ワンドソース

パン	コッパパン	50	ワンドソース	10
			干しワンドソース	15
			豚もも小間	25
			たまねぎ	5
			にんじん	5
			にら	5
			もやし	10
			さげ切り身	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
			なたと	6
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

ごはん	精白米	70	のり酢あえ	15
	精麦	7	ごまつな	40
			もやし	8
			えのきたけ	8
			刻みのみ	1
			しょうゆ	2
			酢	4
			粗糖	2
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

# 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!

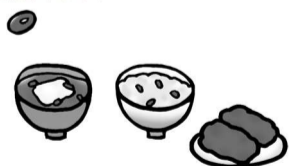
### ●大豆

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うことで、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。

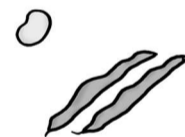
### ●ひよこ豆(ガルバンゾー)

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。



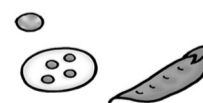
### ●いんげん豆

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)