

れいわ ねん
令和3年

がつぶんがっこうきゅうしょくこんだてひょう 2月分学校給食献立表

桑名市教育委員会

物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひょうけい	くん	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あか からだをつくる	き もえてねつや ちからをだす	みどり からだのちょうしを ととのえる		
1	月	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソースいため はるさめスープ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	ごはん あぶら さとう でんぷん はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ れんこん もやし こまつな	588	24.0
2	火	ごはん はっこうにゅう いわしのかばやき あかじそあえ ごもくまめ	はっこうにゅう いわし だいたい さつまあげ こんぶ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	キャベツ もやし あかじそ にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ	618	23.2
3	水	パン ぎゅうにゅう チキンのトマトに おぼろごまマヨサラダ 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう とり まぐろあぶらづけ	パン あぶら じゃがいも おおむぎ さとう マヨネーズ すりごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ トマトジュース トマトピューレ おぼろ キャベツ コーン	614	24.3
4	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーあげ 【ふるさとほっけんランチ】 ごまキャベツ ためきじる	ぎゅうにゅう さば あわせみそ	ごはん てんぷらこ あぶら ごま ごまあぶら さといも	キャベツ こんにやく だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	642	22.8
5	金	パン ぎゅうにゅう ハヤシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン あぶら じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン	589	22.4
8	月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのうめに かぼちゃのねぎあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし あぶらあげ まめみそ	ごはん さとう あぶら	うめ かぼちゃ ねぎ だいこん はくさい なめこ	618	21.5
9	火	ごはん ぎゅうにゅう たまごやき おかかあえ じゃがいものきんぴら	ぎゅうにゅう たまご かつおぶし ぶたひきにく さつまあげ	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま	キャベツ こまつな にんじん ごぼう こんにやく	612	21.3
10	水	パン ぎゅうにゅう ホッケフライ ひじきサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう ホッケ ひじき やきぶた たまご	パン パンこ こむぎこ あぶら ドレッシング でんぷん	キャベツ にんじん コーン たまねぎ もやし ねぎ	600	23.7
12	金	こがたパン ぎゅうにゅう マーボーやきそば にんじんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ まめみそ まぐろあぶらづけ	パン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう でんぷん ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ	585	23.9
15	月	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー やさしいソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ コーン	616	19.5
16	火	ごはん はっこうにゅう とりのからあげ ナムル キムチスープ	はっこうにゅう とり ぶたにく とうふ	ごはん でんぷん あぶら ドレッシング	しょうが にんにく もやし こまつな コーン はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ キムチ なら	591	21.8
17	水	こがたことうパン ぎゅうにゅう ごもくらーめん しゅうまい だいこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりになつと とりになつとほぐし	パン ことう ちゅうかめん あぶら ごまあぶら パンこ こむぎこ ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい もやし ねぎ だいこん コーン	587	25.1
18	木	ごはん ぎゅうにゅう おやこに かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう とり こうやどうふ たまご あぶらあげ まめみそ	ごはん さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ だいこん かぼちゃ こまつな	631	24.7
19	金	パン ぎゅうにゅう メンチカツ じゃがコーン はくさいスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ コーン にんじん はくさい	595	23.1
22	月	ごはん ぎゅうにゅう さわらのしょうがに そくせきづけ きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゅう さわら しおこんぶ あぶらあげ こうやどうふ さつまあげ	ごはん さとう	しょうが はくさい にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ しらたき えだまめ	605	25.4
24	水	パン ぎゅうにゅう ハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリー ふゆやさいポトフ いちごジャム	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ウインナー	パン あぶら さとう じゃがいも ジャム	たまねぎ しめじ えのきたけ トマトピューレ ブロッコリー にんじん だいこん れんこん	608	24.6
25	木	ごはん(しょう) ぎゅうにゅう カレーうどん わかさぎのからあげ あおじそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかさぎ	ごはん うどん あぶら カレールウ でんぷん パンこ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ あおじそ	590	20.0
26	金	パン ぎゅうにゅう フェイスアード チーズいりマカロニサラダ 【ワールドランチ:アラジ】	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ウインナー だいたい まぐろあぶらづけ チーズ	パン オリーブゆ マカロニ マヨネーズ あかいんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	611	26.7

れいわ ねん
令和3年

がつぶんがっこうきゅうしょくこんだてひょう 2月分学校給食献立表

くわ な し きょう いく いん かい
桑名市教育委員会

物質の都合により献立を一部変更する場合があります。

ひ よ づ う け び	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		からだをつくる からだがつくる	もえてねつや ちからをだす	みどり からだのちょうしを ととのえる		
1 月	ごはん はっこうにゆう いわしのかばやき あかじそあえ ごもくまめ	はっこうにゆう いわし だいたい さつまあげ こんぶ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま	キャベツ もやし あかじそこ にんじん ごぼう こんにやく ほししいたけ	618	23.2
2 火	パン ぎゅうにゆう チキンのトマトに なばなのごまマヨサラダ 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゆう とりにく まぐろあぶらづけ	パン あぶら じゃがいも おおむぎ さとう マヨネーズ すりごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ トマトジュース トマトピューレ なばな キャベツ コーン	614	24.3
3 水	ごはん ぎゅうにゆう たまごやき おかかあえ じゃがいものきんぴら	ぎゅうにゆう たまご かつおぶし ぶたひきにく さつまあげ	ごはん さとう あぶら じゃがいも ごま	キャベツ こまつな にんじん ごぼう こんにやく	612	21.3
4 木	パン ぎゅうにゆう フェイジョアード チーズいりマカロニサラダ 【ワールドランチ:ブラジル】	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン ウィナー だいたい まぐろあぶらづけ チーズ	パン オリーブゆ マカロニ マヨネーズ あかいんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ	611	26.7
5 金	ごはん ぎゅうにゆう さばのカレーあげ 【ふるさとほっけんランチ】 ごまキャベツ たまねぎ	ぎゅうにゆう さば あわせみそ	ごはん てんぷらこ あぶら ごま ごまあぶら さといも	キャベツ こんにやく だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	642	22.8
8 月	パン ぎゅうにゆう ハヤシチュー コールスローサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく	パン あぶら じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ コーン	589	22.4
9 火	こがたことうパン ぎゅうにゆう ごもくらーめん しゅうまい だいこんサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく なんと とりにくほぐしみ	パン こくとう ちゅうかめん あぶら ごまあぶら パンこ こむぎこ ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい もやし ねぎ だいこん コーン	587	25.1
10 水	ごはん ぎゅうにゆう おやこに かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゆう とりにく こうやどうふ たまご あぶらあげ まめみそ	ごはん さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ えだまめ だいこん かぼちゃ こまつな	631	24.7
12 金	ごはん ぎゅうにゆう いかのチリソースいため はるさめスープ	ぎゅうにゆう いか ぶたにく	ごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ れんこん もやし こまつな	588	24.0
15 月	ごはん はっこうにゆう とりのからあげ ナムル キムチスープ	はっこうにゆう とりにく ぶたにく とうふ	ごはん でんぶん あぶら ドレッシング	しょうが にんにく もやし こまつな コーン はくさい たまねぎ にんじん えのきたけ キムチ なら	591	21.8
16 火	パン ぎゅうにゆう ハンバーグのトマトソースかけ ブロッコリー ふゆやさいポトフ いちごジャム	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく ウィナー	パン あぶら さとう じゃがいも ジャム	たまねぎ しめじ えのきたけ トマトピューレ ブロッコリー にんじん だいこん れんこん	608	24.6
17 水	ごはん ぎゅうにゆう ポークカレー やさいソテー	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ えだまめ キャベツ コーン	616	19.5
18 木	こがたパン ぎゅうにゆう マーボーやきそば にんじんとツナのサラダ	ぎゅうにゆう ぶたひきにく とうふ まめみそ まぐろあぶらづけ	パン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう でんぶん ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ	585	23.9
19 金	ごはん ぎゅうにゆう ホッケフライ ひじきサラダ たまごスープ	ぎゅうにゆう ホッケ ひじき やきぶた たまご	ごはん パンこ こむぎこ あぶら ドレッシング でんぶん	キャベツ にんじん コーン たまねぎ もやし ねぎ	663	21.7
22 月	ごはん ぎゅうにゆう さわらのしょうがに そくせきづけ きりぼしだいこんのもの	ぎゅうにゆう さわら しおこんぶ あぶらあげ こうやどうふ さつまあげ	ごはん さとう	しょうが はくさい にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ しらたき えだまめ	605	25.4
24 水	ごはん ぎゅうにゆう さんまのうめに かぼちゃのねぎあえ なめこのみそしる	ぎゅうにゆう さんま かつおぶし あぶらあげ まめみそ	ごはん さとう あぶら	うめ かぼちゃ ねぎ だいこん はくさい なめこ	618	21.5
25 木	パン ぎゅうにゆう メンチカツ じゃがコーン はくさいスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく ベーコン	パン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ コーン にんじん はくさい	595	23.1
26 金	ごはん(しょう) ぎゅうにゆう カレーうどん わかさぎのからあげ あおじそあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく あぶらあげ わかさぎ	ごはん うどん あぶら カレールウ でんぶん パンこ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ キャベツ あおじそこ	590	20.0

2月きゅうしょくだより



カルシウムたりてますか？

日本人はすべての年代においてカルシウムの摂取量が不足気味です。成長期の子どもたちはもちろん、家族みんなで日ごろからカルシウムを多く含む食品を積極的に摂るように心がけたいですね。

カルシウムの働き

- ① 骨や歯を作り、丈夫にする。
- ② 心臓の動きを正しくする。
- ③ 筋肉をスムーズに動かす。



④ 血液を固めて出血を防ぐ。



⑤ 神経の興奮を抑えてイライラしにくくする。



1日に必要なカルシウムの量 (推奨量)

	男性	女性
6~7歳	600mg	550mg
8~9歳	650mg	750mg
10~11歳	700mg	750mg
12~14歳	1000mg	800mg

(2020年版日本人の食事摂取基準より)

カルシウムの多い食品

牛乳 1本 200ml あたり 227mg	プロセスチーズ 1個15g あたり 95mg	ヨーグルト (無糖) 1/4パック 100g あたり 120mg	ちりめんじゃこ 10g あたり 52mg
木綿豆腐 1/4丁 100g あたり 93mg	納豆 1パック 50g あたり 45mg	こまつな (生) 80g あたり 140mg	ひじき (乾燥) 5g あたり 50mg

毎日これくらいのカルシウムを食事からとれるようにカルシウムの多い食品を上手に取り入れましょう。



◆たのしみひとしな ふるさと発見ランチ

「ふるさと発見ランチ」は、地元のおいしさをもっと知ってもらうために、産名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

★3日 (献立表A群)・2日 (献立表B群)・・・長島産の「なばな」を使用した「なばなのごまマヨサラダ」です。

★4日 (献立表A群)・5日 (献立表B群)・・・三重県産の「さば」を使用した「さばのカレー揚げ」です。



◆行事食 2月2日 (火) は節分です。

★2日 (献立表A群)・1日 (献立表B群)・・・節分にちなんで、「いわしのかば焼き」と「五目豆」が出ます。



◆ワールドランチ 今月は『ブラジル』です。お楽しみに！！

★26日 (献立表A群)・4日 (献立表B群)・・・パン 牛乳 フェイジョアータ チーズ入りマカロニサラダ



統一メニューについて

産名・多度・長島地区それぞれ、給食をつくる施設や機械器具に違いがありますが、部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は、の部分です。