



令和6年 2月 学校給食献立表

♡自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♡

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価				
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
1	木	菜めし				米		菜めしの素	597	774			
		牛乳		牛乳									
		卵焼き	卵焼き										
		おかかあえ	かつお節	ほうれんそう 金時にんじん	はくさい もやし	砂糖		しょうゆ ポン酢			24.6	29.6	
豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ	さつまいも	なたね油	酒 煮干し(だし)							
2	金	ごはん				米			634	832			
		牛乳		牛乳									
		いわしの香り揚げ	いわし		しょうが	砂糖 でんぷん	なたね油	しょうゆ みりん 酢					
		ブロッコリーのごまあえ		ブロッコリー 金時にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま	しょうゆ			26	31.7	
すまし汁	かまぼこ (鶏卵なし)	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ	ふ	しょうゆ こんぶ(だし) けずりぶし(だし)							
節分豆(小学校・中学校)	大豆												
5	月	ごはん				米			616	804			
		牛乳		牛乳									
		さばのしょうが焼き	さば		しょうが			しょうゆ みりん 酒					
		きんぴらごぼう	豚肉	くきわかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油 ごま			酒 みりん しょうゆ かつお風味調味料	27	33
野菜70gのみそ汁	油揚げ みそ		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん		こんぶ(だし) 煮干し(だし)							
6	火	ごはん				米			655	863			
		牛乳		牛乳									
		厚揚げとじゃがいもの煮物	厚揚げ 豚肉 大豆		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干しいたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	なたね油			酒 しょうゆ けずりぶし(だし)		
		切干大根のサラダ		ひじき	金時にんじん こまつな	切干大根 キャベツ	砂糖	ごま油			しょうゆ 酢 ポン酢	24.8	31.6
あじつけのり		のり											
みかん				みかん									
7	水	セルフフィッシュバーガー(コッペパン) (白身魚のフライ)	白身魚のフライ				パン		640	786			
		(ゆで野菜) タルタルソース			にんじん	キャベツ コーン		タルタルソース					
		(スライスチーズ(小学校・中学校))		チーズ									
		牛乳		牛乳									
コンソメスープ	バラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	じゃがいも	なたね油	ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ	28.5	32.6				
8	木	牛肉ときのこのごはん	牛肉 油揚げ		にんじん	えだまめ しめじ	米	なたね油	しょうゆ こんぶ風味調味料 酒	626	830		
		牛乳		牛乳									
		ミニお好み焼き ソース					お好み焼き	ソース					
		ごまあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ			23.2	30.3
ふしめんのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ	ふしそめん		煮干し(だし) こんぶ(だし)						
9	金	親子どんぶり	鶏肉 鶏卵		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米 でんぷん	なたね油	酒 しょうゆ みりん こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	594	784		
		牛乳		牛乳									
		アーモンドあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	酢 しょうゆ				
		デコボン				デコボン							
13	火	ごはん				米			613	825			
		牛乳		牛乳									
		揚げ豆腐のそぼろあんかけ	揚げだし豆腐 鶏肉			しょうが ねぎ	砂糖 でんぷん	なたね油			酒 しょうゆ みりん		
		いそかあえ		のり	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし					しょうゆ ポン酢	19.9	25.6
さつまいものみそ汁	油揚げ みそ		ねぎ	たまねぎ	さつまいも		煮干し(だし) こんぶ(だし)						
14	水	ミルクパン				ミルクパン			663	838			
		牛乳		牛乳									
		ハート型照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖 でんぷん				みりん しょうゆ 酒		
		ポテトと野菜のサラダ エッグフリーマヨネーズ			にんじん	たまねぎ コーン きゅうり	マカロニ じゃがいも	なたね油 エッグフリーマヨネーズ			酢		
野菜のスープ煮	バラベーコン (乳・鶏卵なし) 白いんげん豆		にんじん パセリ	セロリ たまねぎ はくさい		なたね油	白ワイン ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ	25.2	31.4				
いちご				いちご									

フギウギ給食

おめでとう給食

2月8日(木)は、「フギウギ給食」です。



現在NHKで放映中の連続テレビ小説「フギウギ」の主人公のモデルとなった笠置シヅ子さんは、東かがわ市の出身で、大阪で育ちました。大阪育ちの笠置シヅ子さんが、お好み焼きを自分で作っていたことにちなんで、給食にお好み焼きが登場します。

※考文社 四條たか子著、笠置シヅ子 その言葉と人生、株式会社宝島社、2023.117p.

給食センターホームページに子どもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載しています。





令和6年 2月 学校給食献立表

♥自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価				
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
15	木	ごはん				米			酒 みりん しょうゆ	563	749		
		牛乳		牛乳									
		さわらのゆずみそかけ	さわら みそ			ゆず	砂糖 でんぷん						
		はくさいのおひたし	かつお節		にんじん こまつな ほうれんそう	はくさい	砂糖					ポン酢 しょうゆ	
16	金	カレーライス	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも でんぷん	なたね油	白ワイン カレールー トマトケチャップ チャツネ ウスターソース ビーフコンソメ カレー粉	しょうゆ こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	675	893	
		牛乳		牛乳									
		ブロッコリーのサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド なたね油	しょうゆ 酢				
		オレンジ				オレンジ							
19	月	中華どんぶり	豚肉 すまき(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ	米 でんぷん	なたね油	しょうゆ 酒 チキンコンソメ 中華風調味料	しょうゆ 酒 チキンコンソメ 中華風調味料	592	785	
		牛乳		牛乳									
		ナムル	ロースハム (乳・鶏卵なし)	ひじき	にんじん ほうれんそう こまつな	大豆もやし	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ とうがらし				
		ぼんかん				ぼんかん							
20	火	ごはん				米				酒 みりん	585	768	
		牛乳		牛乳									
		鮭のみそだれかけ	鮭 みそ			しょうが	砂糖 でんぷん						
		春菊のごまあえ			ほうれんそう しゅんぎく にんじん	はくさい もやし	砂糖	ごま	しょうゆ ポン酢				
21	水	けんちん汁	豆腐 油揚げ ちくわ(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも		しょうゆ みりん こんぶ(だし) 煮干し(だし)	しょうゆ みりん こんぶ(だし) 煮干し(だし)	29.9	36.7	
		コッペパン					パン						
		牛乳		牛乳									
		ポークビーンズ	豚肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし) 大豆		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	なたね油	赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ				
22	木	ツナサラダ	まぐろ油揚げ		ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ レモン	砂糖	オリーブ油	しょうゆ	しょうゆ	28	36.5	
		ブルーベリージャム					ジャム						
		オレンジ				オレンジ							
		ごはん					米						
26	月	牛乳		牛乳						酒 みりん しょうゆ けずりぶし(だし)	686	917	
		鶏肉の米粉揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん 米粉	なたね油	しょうゆ 酒				
		ひじきとがんものいり煮	豚肉 がんもどき	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	なたね油	酒 みりん しょうゆ				
		ほうれん草のアーモンドあえ			ほうれんそう こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	酢 しょうゆ				
27	火	ミルクパン				ミルクパン				酢 しょうゆ	603	772	
		牛乳		牛乳									
		わかさぎのエスカベッシュ		わかさぎ	にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン	たまねぎ レモン	砂糖 でんぷん	なたね油	酢 しょうゆ				
		ポトフ	バラベーコン(乳・鶏卵なし) 鶏肉		にんじん パセリ	セロリ たまねぎ キャベツ	じゃがいも	なたね油	白ワイン ガラスープ チキンコンソメ スープストック				
28	水	りんご				りんご				しょうゆ	26.3	33.9	
		ごはん					米						
		牛乳		牛乳									
		さばのみそ煮	さばのみそ煮			ほうれんそう なばな	キャベツ コーン	砂糖	ごま				しょうゆ
29	木	菜花のごまあえ				キャベツ		ごま	しょうゆ	こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ	645	870	
		かきたま汁	鶏卵 すまき(鶏卵なし)		ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	でんぷん						
		ミルクパン(小学校・中学校)					ミルクパン						
		牛乳		牛乳									
28	水	チキンときのこのクリームスパゲティ	鶏肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ	スパゲティ 小麦粉	オリーブ油 なたね油 バター	白ワイン チキンコンソメ スープストック ビーフコンソメ ポータージュ粉末	しょうゆ 酢 ポン酢	631	830	
		レタスとハムのサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	レタス キャベツ きゅうり	砂糖	なたね油	しょうゆ 酢				
		デコボン				デコボン							
		ごはん					米						
29	木	牛乳		牛乳						ポン酢しょうゆ	609	797	
		ちくわのいそべ揚げ	ちくわ(鶏卵なし)	あおのり			でんぷら粉	なたね油					
		ポン酢あえ			ごまつな にんじん	キャベツ もやし							
		ポン酢しょうゆ											
29	木	豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ えのきたけ			しょうゆ	こんぶ(だし) 煮干し(だし)	24.1	28.2	

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。

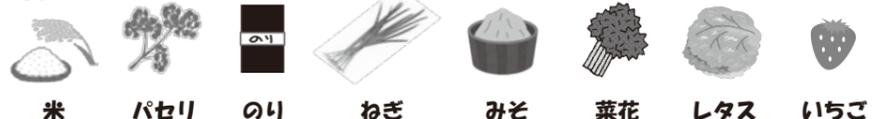
※都合により、献立は変更することがあります。

※食物アレルギー等に対応の必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。

※東かがわ市の公式サイトでも献立表や給食レシピを公開しています。東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

東かがわ市産



米 パセリ のり ねぎ みそ 菜花 レタス いちご