

2024年2月 予定献立表（小学校用）

2023年度 下田市立学校給食センター

日曜日	牛乳	主食・副食 (おかず・デザート)	赤の仲間 主にからだをつくる	黄の仲間 主にエネルギーになる	緑の仲間 主に体の調子をととのえる	熱量		お知らせ
						たんぱく質 (g) 脂質 (g)	カルシウム (mg) 塩分 (g)	
1日木		ソフト麺	豚肉	ソフト麺		649	kcal	大賀茂小なし
		カレーソース	豚肉	小麦粉 油 砂糖	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ	26.1	289	
		エリンギのソテー	鶏肉	油	エリンギ ほうれん草 コーン 人参	25.0	2.3	
		とろろてんフルーツ	とろろてん		みかん 黄桃 白桃 バイン			
2日金		ごはん	[牛乳]	こめ		610	kcal	節分献立 
		いわしのメンチカツ	いわし たら 鶏肉 みそ	大豆油 砂糖 小麦粉 パン粉 小麦粉	玉ねぎ れんこん 人参	25.4	438	
		どさんこ汁	豆腐 削り節 みそ	じゃが芋	大根 人参 コーン	18.7	2.1	
		切干大根のごま和え		砂糖 ごま	大根 ほうれん草 もやし 人参			
5日月		ごはん	[牛乳]	こめ		622	kcal	小学校全校なし
		ヤンニョムチキン	鶏肉 コチュジャン	でん粉 大豆油 砂糖		27.4	251	
		わかめときのこのスープ	わかめ	ごま油	玉ねぎ 人参 えのきたけ	20.6	2.1	
		もやしと胡瓜のナムル		油	もやし 胡瓜 しょうが にんにく			
6日火		マーガリン入りコッパパン	[牛乳]	マーガリン入りコッパパン		611	kcal	下田分校小2組なし 焼きそばパンにできるよ! 
		焼きそば	豚肉 青のり	中華麺 油	キャベツ 玉ねぎ 人参	21.3	322	
		白菜と鶏肉のスープ	鶏肉		白菜 人参 小松菜	25.7	3.1	
		パプリカのマリネ		油 砂糖	キャベツ 胡瓜 赤ピーマン 黄ピーマン			
7日水		ごはん	[牛乳]	こめ		594	kcal	下田中なし 北方領土の日 
		サーモンフライ	さけ	大豆油 パン粉 小麦粉		24.6	356	
		ちゃんこ汁	豆腐 鶏肉	でん粉 パン粉	大根 人参 椎茸 にんにく しょうが 玉ねぎ	18.2	2.0	
		白菜のおひたし	かつお節		白菜 人参 キャベツ			
8日木		中華麺	[牛乳]	中華麺		624	kcal	下田分校小2組なし
		豚骨ラーメンスープ	豚肉 チキンエキス	油 豚脂 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく しょうが もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ 白菜 葱	28.3	308	
		野沢菜揚げ饅頭	大豆 豚肉 鶏肉 みそ	大豆油 小麦粉 こんにやく粉 砂糖 でん粉 米油	野沢菜 キャベツ 玉ねぎ	23.8	2.8	
		ゆかり和え		砂糖	キャベツ 白菜 人参 ゆかり			
9日金		ごはん	[牛乳]	こめ		662	kcal	下田中なし 
		鶏の唐揚げ	鶏肉	でん粉 大豆油	しょうが	23.9	286	
		オニオンスープ	ベーコン		玉ねぎ コーン	24.1	2.3	
		海藻サラダ	海藻	砂糖	キャベツ 人参 胡瓜			
13日火		マーガリン入りコッパパン	[牛乳]	マーガリン入りコッパパン		601	kcal	下田中なし
		スパニッシュオムレツ	ベーコン 鶏卵	油 じゃが芋	玉ねぎ	22.9	320	
		ミネストローネ	鶏肉	油	かぶ 人参 キャベツ	27.5	2.9	
		あら塩サラダ		砂糖 油	キャベツ 胡瓜 人参 にんにく			
14日水		ごはん	[牛乳]	こめ		648	kcal	下田分校中1組なし 下田中なし バレンタイン献立 
		洋風肉じゃが	豚肉	じゃが芋 油 しらすたき	人参 玉ねぎ いんげん パセリ	23.5	329	
		キャベツと胡瓜の海苔胡麻サラダ	のり	砂糖 ごま油 ごま	胡瓜 キャベツ	18.1	1.3	
15日木		チョコチップ蒸しパン	鶏卵 牛乳 脱脂粉乳	砂糖 ハイミックス				下田中なし
		うどん	[牛乳]	うどん		571	kcal	
		ほうとう風うどんの汁	鶏肉 油揚げ かつお節	砂糖	かぼちゃ 白菜 玉ねぎ ほうれん草	29.1	314	
		太刀魚フライ	太刀魚	大豆油 パン粉 小麦粉		20.4	2.2	
	小松菜の磯和え	のり	砂糖	小松菜 もやし 人参				

日曜日	牛乳	主食・副食 (おかず・デザート)	赤の仲間 主にからだをつくる	黄の仲間 主にエネルギーになる	緑の仲間 主に体の調子をととのえる	熱量		お知らせ	
						たんぱく質 (g) 脂質 (g)	カルシウム (mg) 塩分 (g)		
16日金		ごはん	[牛乳]	こめ		611	kcal	下田分校中1組なし 高校生給食コンテスト 下田高校優秀賞 	
		豚肉とワタの甘辛炒め	豚肉	砂糖 油	人参 エリンギ	29.8	319		
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 わかめ 削り節 みそ		玉ねぎ	21.1	2.5		
		和風大根チヂリ	チーズ	砂糖 ごま	大根 人参 胡瓜				
19日月		ごはん	[牛乳]	こめ		592	kcal	下田中2年なし	
		つくね蒸し	鶏肉 鶏卵	パン粉 でん粉 砂糖	えのきたけ しょうが 玉ねぎ	24.3	263		
		貝たくさん生姜スープ	鶏肉		大根 人参 ほうれん草 椎茸 しょうが 玉ねぎ	17.1	1.9		
		チャプチェ	豚肉	油 香辛料 砂糖	ごぼう 人参 玉ねぎ なら しょうが にんにく				
20日火		マーガリン入りコッパパン	[牛乳]	マーガリン入りコッパパン		668	kcal	下田中2年なし	
		鶏肉と大豆の揚げ揚げ	鶏肉 大豆	でん粉 大豆油	にんにく	28.7	314		
		野菜スープ			白菜 玉ねぎ 人参	31.0	2.7		
		コールスローサラダ		油 砂糖	キャベツ 胡瓜 人参				
21日水		ごはん	[牛乳]	こめ		673	kcal	稲生沢小なし 下田中2年なし	
		焼き豆腐の中華煮	焼き豆腐 豚肉 さつま揚げ	砂糖 油 でん粉 ごま油	人参 しいたけ 葱	24.2	371		
		ごぼうチップス	青のり	でん粉 大豆油	ごぼう	22.7	1.7		
		パンサンスー	春雨 砂糖 ごま油		もやし キャベツ 胡瓜 人参				
22日木		うどん	[牛乳]	うどん		594	kcal	下田分校小1組なし 下田中2年なし ふじっぴー給食	
		きつねうどんの汁	鶏肉 油揚げ かつお節	砂糖	青梗菜 人参	31.0	313		
		静岡県産鰯のみそがけ	ごま 鰯 みそ	大豆油 砂糖 でん粉		23.1	2.2		
		下田産ひじきのザマザマ	ひじき ツナ	砂糖 マヨネーズ	キャベツ 人参 胡瓜				
26日月		ごはん	[牛乳]	こめ		644	kcal	下田分校小1組なし 白浜小なし 姉妹都市 山口県萩市献立	
		チキンチキンごぼう	鶏肉	でん粉 大豆油 砂糖	しょうが ごぼう	30.0	282		
		のっぺい汁	削り節	里芋 こんにやく でん粉	れんこん 人参 しいたけ 玉ねぎ	19.4	2.3		
		白菜の塩昆布和え	昆布	砂糖	白菜 人参 キャベツ				
27日火		黒糖入りコッパパン	[牛乳]	黒糖入りコッパパン		610	kcal	下田小なし 世界の料理 (ウクライナ) 	
		揚げ餃子 小学2・3年生	豚肉	大豆油 豚脂 でん粉 砂糖 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ なら しょうが	21.7	366		
		ボルシチ風	豚肉	油 砂糖 じゃが芋	にんにく 玉ねぎ 人参 かぶ	25.0	3.0		
		コーンサラダ		砂糖	キャベツ 胡瓜 人参 コーン				
28日水		ごはん	[牛乳]	こめ		657	kcal	下田中なし 	
		ひもの屋さんのあじフライ	あじ	大豆油 パン粉 小麦粉 でん粉		27.0	325		
		大根と油揚げのみそ汁	油揚げ 削り節 みそ		大根 玉ねぎ 玉ねぎ	21.8	2.2		
		小松菜のごま和え		砂糖 ごま	小松菜 もやし 人参				
29日木		ソフト麺	[牛乳]	ソフト麺		622	kcal	下田中なし	
		ミートソース	豚肉	小麦粉 砂糖 マーガリン 油	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく	25.7	355		
		ほうれん草のサラダ		砂糖 ごま油	ほうれん草 キャベツ もやし コーン	20.5	2.6		
		りんごヨーグルト	ヨーグルト	砂糖 寒天	りんご				
毎月19日は「食育の日」、23日は「ふじのくに産地消の日」です。						650	kcal	624	kcal
今月の旬の産物   						26.81	350	1カ月 平均値	26.0 322
						18.06	2.0 未満		22.4 2.3

*台風等により食材調達ができない場合や調理設備の故障により調理が困難となった場合は、レトルトカレー（ごはん入り）を提供することがあります。

*物資の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。*削り節には、カツオ・サバを含みます。

★下田市立学校給食センター公式Instagram『shimoda_kyushoku』にて、毎日の献立写真などを投稿しています★