

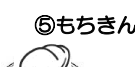
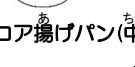
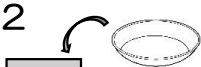
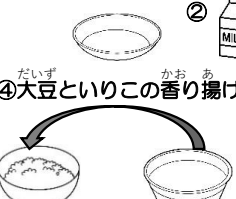
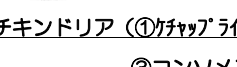
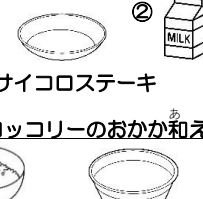
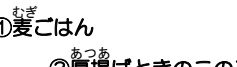
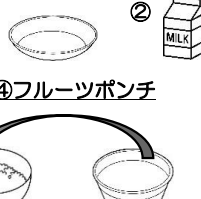
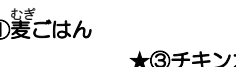
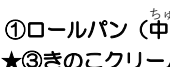
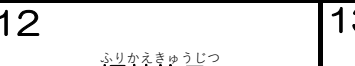
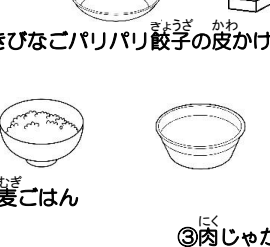
令和5年度

2月

こんだてよていひょう

薩摩川内市立里学校給食センター



月	火	水	木	金	
 節分 節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の行事です。もとは、立冬や立夏、立秋などの前日も節分といわれていました。この節分の日には季節の変わり目に物忌みをして無事にすこすという習慣がありました。 「鬼は外」のかけ声とともに、豆をまくのは、豆にある「霊力」をもって、災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらうという習慣もあります。 	 2月3日  たべるまえに てあらい かならず おもに体をつくる もとなる食品 おもにエネルギーの もとなる食品 おもに体の調子を整える もとなる食品 エネルギー・たんぱく質 幼稚園 小学校 中学校	1  ④マセドアンサラダ  ⑤もちきんちやく(中2個) トッピング  ①ココア揚げパン(中2個) ③ぎつねうどん ②ぎゅうにゅう ③とりにく・あぶらあげ・さつまあげ ①ロールパン・あぶら・さとう ③うどん ④さつまいも・マヨネーズ ⑤もちきんちやく・さとう ③にんじん・ほうれんそう・だいこん ④コーン・にんじん・えだまめ 564kcal , 20.6g 640kcal , 23.0g 889kcal , 30.6g	2  ④恵方巻の具  ⑤手巻きのり セルフ恵方巻①麦ごはん ③トックスープ ②ぎゅうにゅう ③とりにく・とうふ・たまご ④たまご・ぎゅうにく ⑤のり ①こめ・むぎ ③トック・あぶら・でんぶん・ごまあぶら ④ごまあぶら・さとう・ごま ③にんじん・しいたけ・はくさい・チンゲンサイ ④にんじん・だいずもやし・ほうれんそう・にんにく 550kcal , 24.3g 655kcal , 29.2g 827kcal , 36.4g		
 鬼は～そと～ 福は～うち～ 	5  ④大豆といりこの香り揚げ  ①麦ごはん ★③鶏飯どんぶりの具 ②ぎゅうにゅう ③たまご・とりにく ④だいず・にぼし・あおのり ①こめ・むぎ ③さとう ④さつまいも・でんぶん・さとう・あぶら ③しいたけ・つぼけ・しょうが・にんじん・はねぎ・ゆず 551kcal , 24.2g 658kcal , 28.7g 812kcal , 35.4g	6  パン粉をトッピング ★④ドリアソース  ★チキンドリア(①カチャライス) ③コンソメスープ ②ぎゅうにゅう ③ウインナー ④とりにく・ぎゅうにゅう・チーズ・スキムミルク ①こめ・むぎ ③じゃがいも ④あぶら・マーガリン・こむぎこ・パンこ ③にんじん・たまねぎ・キャベツ・こまつな・コーン ④たまねぎ・にんじん・しめじ・コーン ⑤えだまめ・にんにく 572kcal , 21.2g 685kcal , 25.3g 854kcal , 30.7g	7  ④サイコロステーキ ★⑤ブロッコリーのおかか和え  ①麦ごはん ③厚揚げときのこののみそ汁 ②ぎゅうにゅう ③あつあげ・おから・むぎみそ ④ぎゅうにく ⑤かつおぶし ①こめ・むぎ ④ごまあぶら・さとう・ごま ⑤さとう ③にんじん・だいこん・たまねぎ・しめじ・はねぎ ④たまねぎ・にんにく ⑤ブロッコリー・コーン 540kcal , 24.9g 643kcal , 29.5g 702kcal , 36.5g	8  ★④フルーツポンチ  ①麦ごはん ★③チキンカレー ②ぎゅうにゅう ③とりにく・ひよこめ・スキムミルク・チーズ ①こめ・むぎ ③じゃがいも・あぶら ④ナタデココ・カットゼリー ③たまねぎ・にんじん・カリフラワー・グリーンピース・にんにく・りんご・ブルーベリー ④パイナップル・もも・みかん 545kcal , 18.6g 654kcal , 21.7g 813kcal , 26.3g	9  ④ビーンズサラダ ★⑤スクールヨーグルト  ①ロールパン(中2個) ★③きのこクリームスパゲッティ ②ぎゅうにゅう ③とりにく・ぎゅうにゅう・スキムミルク・なまクリーム ④ひよこめ・マローファットピース・レッドキドニー ⑤ヨーグルト ①ロールパン ③スパゲッティ・あぶら ④アーモンド・オリーブオイル・さとう ③たまねぎ・にんじん・えのきたけ・しめじ・ほうれんそう・コーン ④コーン・ブロッコリー・えだまめ・にんにく 596kcal , 24.9g 676kcal , 28.6g 876kcal , 36.2g
 ふりかえきゅうじつ 振替休日 たべるまえに てあらい かならず 	13 ★中学生考案★②  ④きびなごパリパリ餃子の皮かけ  ①麦ごはん ③肉じゃが ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・あつあげ ④きびなご ①こめ・むぎ ③じゃがいも・さとう・あぶら ④でんぶん・こむぎこ・あぶら・さとう・ぎょうざのかわ ③にんじん・たまねぎ・しらたき・えだまめ・しょうが ④しょうが 572kcal , 26.3g 679kcal , 31.6g 849kcal , 39.1g	14  ④チョコバナナケーキ  ①カレーピラフ ③肉団子と白菜のスープ ①ウインナー・だいず ②ぎゅうにゅう ③ミートボール ④たまご・ぎゅうにゅう ①こめ・カルシウムまい・あぶら ④こむぎこ・さとう・マーガリン・チョコレート ①にんじん・たまねぎ・コーン・グリーンピース ③はくさい・にんじん・だいこん・しいたけ・きぬさや ④バナナ 562kcal , 20.2g 677kcal , 23.6g 842kcal , 28.4g	15  ③かりかりジャコサラダ  ①麦ごはん ★③クラムチャウダー ②ぎゅうにゅう ③あさり・さけ・ぎゅうにゅう・スキムミルク ④しらすぼし ①こめ・むぎ ③マーガリン・じゃがいも・こむぎこ・バター ④あぶら・ごま・さとう ③たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ブロッコリー・コーン・パセリ ④キャベツ・きゅうり・あかピーマン・コーン 540kcal , 22.7g 642kcal , 26.5g 799kcal , 32.9g	16  ④花野菜のガーリックソテー ★⑥焼きプリンタルト  ①ロールパン(中2個) ★③ペンのミートソース ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく・ぎゅうにく・チーズ ④ベーコン ①ロールパン ③ペンネマカロニ・マーガリン・さとう ④オリーブオイル・アーモンド ⑤焼きプリンタルト ③にんじん・たまねぎ・トマト・グリーンピース・にんにく ④たまねぎ・あかピーマン・カリフラワー・ブロッコリー・にんにく 622kcal , 24.6g 694kcal , 28.3g 885kcal , 35.4g	



こんだてよていひょう

No.2

薩摩川内市立里学校給食センター

19 ④五目きんぴらごぼう ⑥みかんジュース ①麦ごはん ③割干大根の煮物 ②ぎゅうにゅう ③とりこ・さつまあげ・うすだまご ④ぶたにく ①こめ・むぎ ③じゃがいも・さとう ④さとう・ごま・ごまあぶら ③ほしだいこん・にんじん・しいたけ・ こんにゃく・いんげん ④ごぼう・にんじん・えだまめ・しらた き ⑤みかんジュース 588kcal, 23.0g 692kcal, 27.0g 842kcal, 32.5g	20 ④コールスローサラダ ①アーモンドトースト ③ラビオリのトマト煮 ②ぎゅうにゅう ③とりこ・ぶたにく・ベーコン ①しょくパン・マーガリン・アーモンド ・さとう ③こむぎこ・パンこ・じゃが いも・マーガリン ④さとう・ごま ③たまねぎ・にんじん・トマト・ブルー ン・にんにく・パセリ ④キャベツ・コーン・にんじん 537kcal, 18.3g 667kcal, 22.6g 822kcal, 26.9g	21 ④野菜の中華和え ⑤エクレア ①(減)わかめごはん ★③坦々麺 ①わかめ ②ぎゅうにゅう ③うおそうめん・ぶたにく・ぎゅうにく ・あかみそ ①こめ ③ラーメン・ごまあぶら・さと う・ごま・でんぶん・ごまあぶら ④ごま・ごまあぶら・さとう ⑤エクレア ③ねぎ・しいたけ・きくらげ・はくさい ・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・ しょうが・にんにく ④キャベツ・ブロッコリー・にんじん 579kcal, 20.3g 698kcal, 24.2g 835kcal, 29.3g	22 ★④キンパどんぶりの具 ⑤一食ぎざみのり ①麦ごはん ③にら玉スープ ②ぎゅうにゅう ③たまご・とうふ ④ぶたにく・ぎゅうにく・たまご ⑤のり ①こめ・むぎ ③でんぶん ④ごまあぶら・さとう・ごま ③コーン・にら・たまねぎ・にんじん・ えのきたけ ④にんじん・ほうれんそう・たくあん ・にんにく 548kcal, 23.5g 656kcal, 27.6g 815kcal, 33.7g	23 てんのうたんじょうび 天皇誕生日 おもに体をつくる もとなる食品 おもにエネルギーの もとなる食品 おもに体の調子を整える もとなる食品 幼稚園 小学校 中学校 エネルギー・たんぱく質
26 ★④きびなごの天ぷら ★⑤ゆでキャベツ⑥タルタルソース ★きびなごバーガー(①切り込みパン) ★③ピリ辛フォー ②ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④きびなご ①コッペパン ③あぶら・クイッティオ・ごま ④でんぶん・こむぎこ・あぶら ⑥タルタルソース ③にんじん・たまねぎ・たけのこ・チン ゲンサイ・きくらげ・にんにく・しょう が ④しょうが ⑤キャベツ 533kcal, 26.3g 679kcal, 32.9g 850kcal, 41.7g	27 ★④芋とポテのヨーグルトサラダ ①麦ごはん ③ウインナーと大根のスープ ②ぎゅうにゅう ③ウインナー ④かつお・ヨーグルト・チーズ ①こめ・むぎ ④じゃがいも・マヨネーズ ③だいこん・キャベツ・にんじん・たま ねぎ・ほうれんそう ④こまつな 553kcal, 17.4g 661kcal, 20.7g 819kcal, 24.7g	28 ★④チキン南蛮 ⑤茹でキャベツ ⑥タルタルソース ①麦ごはん ★③ピリ辛みそ汁 ②ぎゅうにゅう ③あぶらあげ・わかめ・おから・むぎみ そ ④とりこ ①こめ・むぎ ③じゃがいも ④でんぶん・あぶら・さとう ⑤さとう ⑥タルタルソース ③たまねぎ・にんじん・はくさい・はね ぎ ⑤キャベツ 560kcal, 18.7g 669kcal, 22.2g 835kcal, 28.1g	29 ★④イタリアンハンバーグ ①麦ごはん ③ABCスープ ②ぎゅうにゅう ③ベーコン ④ハンバーグ・チーズ ①こめ・むぎ ③じゃがいも・アルファベットマカロニ ④あぶら・さとう ③にんじん・たまねぎ・キャベツ・ほう れんそう・パセリ ④たまねぎ・パセリ 537kcal, 21.7g 662kcal, 26.4g 828kcal, 32.5g	食 のことわざ みそに入れた塩はよそには行かぬ 他人のために手助けしたことは、そ の時は無駄なことのように思えても結 局は自分のためになるという意味。み そを仕込む時にはたくさんの塩を入れ ますが、やがてその塩はなんじんで見わ けられなくなり、みその 味をととのえるのに役 立っているため。 毎日の給食は、薩摩川 内市のホームページで 写真を見ることができ ます。 薩摩川内市h p ⇒ メニュー ⇒ 子育 て・教育 ⇒ 学校 ⇒ 小・中学校 ⇒ 学校給食



給食リクエスト献立 No.1

中学3年生のみなさんが学校給食を食べる回数も残りわずかとなってきまし

た。そこで、2・3月の給食にリクエストによる献立を取り入れます。給食の
思い出や感想なども紹介いたしますのでご覧ください。

献立名に★がある
料理は中学校3年生からの
リクエストメニューです。

☆毎日すごくおいしい給食を食べれてうれしいです。

☆毎日3時間目になるとおなかがすいて「まだか…」と楽しみにしていた給食とも…あーとございもいた。

☆給食を食べ続けて12年間経つのはすごいと思う。僕の体の半分は給食でできているのかもしれない。そし
てこれまで給食を残したことがないことに気付いた。給食センターのみなさん美味しい給食を作っていただき
ありがとうございます。

☆学校の1番の楽しみは給食でした。「給食まであとのくらくらかな」とめっちゃ時計を見てしまうのも思い出の一
つです。家で給食の話で盛り上がり、親がすごくうらやましそうにしています。給食は全てがおいしくてリクエ
ストにすごく迷いました。給食最高!!ありがとう。

☆僕は、母のごはんの次に給食が大好きでした。そんな給食は学校の1番の楽しみでした。給食が食べられなく
なるのはとても悲しいです。

☆給食は家ではなかなか食べられないようなものがたくさん食べれてとってもおいしいと思えることしかありません
でした。3時間目にはおなかがすいてついつい献立を見てしまいもっとおなかをすかせていました。

