

令和3年 2月 学校給食献立表

小城市芦刈給食センター

日曜	献立名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	小学校	中学校
		牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品	野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも類・砂糖・油脂類			
		主に体をつくるものになる	主に体の調子を整えるものになる	主にエネルギーのものになる			
1月	ひじき御飯 牛乳 かぶ入りサラダ わかめ汁	牛乳 ひじき 鶏肉	ごぼう 人参 枝豆	精白米 強化米 砂糖 油	塩 酒 しょうゆ みりん	○	○
		豆腐 わかめ けずり節・煮干〜だし	人参 玉葱 葱	ごま 砂糖 油	しょうゆ 酢		
					しょうゆ 酒 塩		
2火	コッペパン 牛乳 きつねうどん 春巻き チンゲン菜の アーモンド和え	牛乳 油揚げ 鶏肉 煮干・けずり節〜だし 春巻き	玉葱 葱 ごぼう	コッペパン うどん麺 砂糖 油 油	しょうゆ みりん 酒 塩	○	○
			チンゲン菜 人参 もやし	アーモンド粉 砂糖	みりん しょうゆ		
3水	行事食 節分 御飯 牛乳 いわしの梅煮 ごま和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 いわしの梅煮		精白米 強化米		○	○
			キャベツ もやし 人参	ごま	しょうゆ みりん		
		合わせみそ 煮干〜だし	かぼちゃ 人参 玉葱 葱				
4木	コッペパン 牛乳 手作りれんこん ハンバーグ (おろしソース付き) 豆まめサラダ ビーフンスープ	牛乳		コッペパン		○	○
		鶏ミンチ 卵 おから 白いんげん	れんこん 玉葱 大根 生姜 枝豆 キャベツ きゅうり	パン粉 油 砂糖 マヨネーズ	塩 こしょう ソース しょうゆ ケチャップ 塩 こしょう 酢		
		鶏がら〜だし	きくらげ 人参 玉葱 ほうれん草	ビーフン	塩 こしょう しょうゆ 酒		
5金	食べて応援！佐賀牛の日 ハヤシライス 牛乳 れんこんとしらたきの マヨネーズ和え	牛乳		精白米 強化米 強化麦	ケチャップ 塩 ソース	○	○
		牛肉 牛乳 鶏がら〜だし	玉葱 グリンピース	油 ハヤシルウ 黒砂糖	こしょう 赤ワイン		
			れんこん しらたき 人参 レモン汁	砂糖 マヨネーズ	塩 こしょう 酒 からし しょうゆ		
8月	切干大根御飯 牛乳 野菜の五目炒め さつま汁	牛乳		精白米 強化米 砂糖 油	白湯 酒 塩 しょうゆ みりん	○	○
		ひじき	人参 玉葱 ピーマン キャベツ	砂糖 油	塩 こしょう しょうゆ 酒		
		鶏肉 生揚げ 合わせみそ	人参 ごぼう こんにゃく 大根 葱 生姜	さつま芋			
9火	コッペパン 牛乳 とんこつラーメン しゅうまい 五色野菜のごま酢 和え	牛乳		コッペパン	白湯 酒 塩 こしょう ラー油 しょうゆ	○	○
		豚肉 鶏がら〜だし しゅうまい	もやし 葱 きくらげ りんご にんにく 玉葱 生姜	ラーメン麺 ラード ごま油	しょうゆ みりん 酢		
			ごぼう 人参 もやしほうれん草	ごま ごま油 砂糖			
10水	食べて応援！佐賀ん魚の日 御飯 牛乳 ぶりのみぞれ あんかけ 大豆の磯煮 ごま味けんちん汁	牛乳 ぶり		精白米 強化米 砂糖 でん粉 油	みりん 酒 塩 しょうゆ	○	○
		大豆 ひじき 合わせみそ 豆腐 煮干〜だし	こんにゃく さやいんげん 人参 人参 ごぼう こんにゃく 大根 葱	砂糖 油 里芋 ごま 精白米 強化米 強化麦	しょうゆ みりん 酒		
12金	麦御飯 牛乳 豆腐チゲ 切干大根のごま和え れんこんチップ	牛乳		コッペパン	白湯 酒 塩 こしょう ラー油 しょうゆ	○	○
		豆腐 豚肉 赤みそ 米みそ	白菜キムチ漬 もやし 大根 人参 たら	油	豆板醤 塩		
			切干大根 もやし れんこん	ごま 砂糖 油	しょうゆ みりん 塩		
15月	三色御飯 牛乳 茎わかめとひじきの サラダ 豚汁	牛乳 わかめ		精白米 強化米 バター 油	塩	○	○
		ひじき 茎わかめ	むき枝豆 ホールコーン	砂糖 ごま油	しょうゆ みりん 酒 塩 酢		
		豚肉 豆腐 合わせみそ	人参 もやし 人参 玉葱 ごぼう 葱 生姜 こんにゃく	油			
16火	セルフ照焼きバーガー 牛乳 チキン照り焼き じゃが芋の洋風煮 人参とコーンの サラダ	牛乳 チキン照り焼き	キャベツ	切目入り丸パン	塩	○	○
		豚肉 鶏がら〜だし	人参 玉葱 グリンピース	じゃが芋	塩 こしょう しょうゆ 白ワイン		
			人参 ホールコーン パセリ	マヨネーズ	塩 こしょう		
17	オリ・バラ給食ノルウェー 御飯 牛乳	牛乳		精白米 強化米	塩 こしょう ソース		
		鯖	トマトソース	小麦粉 でん粉 油 砂糖	ケチャップ しょうゆ		
		ひよこ豆	人参 枝豆	じゃが芋 マヨネーズ	ケチャップ		

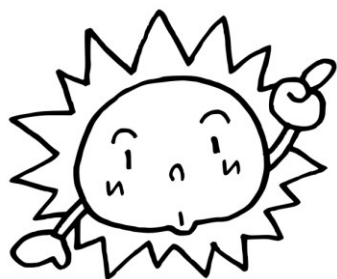
水	鯖のトマト煮 ポテトとひよこ豆の オーロラソース パスタスープ	鶏がら～だし	人参 玉葱 ほうれん草	マカロニ	塩 こしょう しょうゆ 酒	○	○
---	------------------------------------------	--------	-------------	------	------------------	---	---

令和3年 2月 学校給食献立表

小城市芦刈給食センター

日 曜	献立名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	小学 校	中学 校
		牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品	野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも類・砂糖・油脂類			
		主に体をつくるものになる	主に体の調子を整えるものになる	主にエネルギーのものになる			
18 木	コッペパン 牛乳 タロー麺 海草サラダ 南方風佃煮	牛乳		コッペパン			
		豚肉 卵 鶏がら～だし	人参 玉葱 白菜 葱 きくらげ	ちゃんぽん麺 でん粉 油 ごま油	しょうゆ 酒 塩 こしょう	○	○
		海草ミックス 大豆 煮干	きゅうり もやし	ごま油 砂糖 はちみつ 砂糖	しょうゆ 酢 塩 ケチャップ		
19 金	ハッピーキャロットの日 麦御飯 牛乳 のり そぼろ煮 ほうれん草とコーンの おひたし	牛乳 のり		精白米 強化米 強化麦			
		鶏ミンチ	人参 玉葱 こんにやく さやいんげん	じゃが芋 砂糖 油	しょうゆ みりん 酒	○	○
			ほうれん草 もやし ホールコーン		しょうゆ みりん		
22 月	キムたくライス 牛乳 ごまみそサラダ かきたまコーンスープ	牛乳 豚肉	玉葱 ピーマン にんにく 白菜キムチ漬け 生姜 せん切りたくあん	精白米 強化米 ごま 砂糖 油	酒 しょうゆ みりん	○	○
		白いんげん 合わせみそ 卵 鶏がら～だし	きゅうり 人参 キャベツ 人参 玉葱パセリクリームコーン	砂糖 はちみつ ごま マヨネーズ でん粉	こしょう 塩こしょう しょうゆ		
24 水	和食の日 御飯 牛乳 煮魚 きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	牛乳 鯖	生姜	精白米 強化米 強化麦 砂糖	酒 しょうゆ みりん	○	○
			ごぼう 人参 こんにやく さやいんげん	ごま 砂糖 油	塩 しょうゆ 酒 唐辛子 みりん		
		わかめ 煮干～だし 合わせみそ 豆腐	人参 玉葱 葱	じゃが芋			
25 木	コッペパン 牛乳 鶏肉のはちみつ焼き マカロニサラダ ベジタブルスープ	牛乳 鶏肉		コッペパン はちみつ	塩 こしょう	○	○
			きゅうり 人参 玉葱	マカロニ マヨネーズ 砂糖	しょうゆ 塩 酢 こしょう		
		豚肉 鶏がら～だし	人参 玉葱 チンゲン菜	油	塩 こしょう しょうゆ		
26 金	御飯 牛乳 マーボー豆腐 カムカムサラダ 五目包子	牛乳		精白米 強化米			
		豆腐 鶏ミンチ 赤みそ	人参 玉葱 たけのこ 葱 生姜 にんにく	ごま油 油 でん粉 砂糖	しょうゆ みりん 酒 塩 豆板醤	○	○
		昆布 五目包子	人参 きゅうり 切干大根	砂糖	しょうゆ みりん 酢		

お知らせ



行事食 節分 3日(水)
食べて応援!佐賀牛の日 5日(金)
食べて応援!佐賀ん魚の日 10日(水)
オリ・パラ給食 /ルウェー 17日(水)
食育の日(ハッピーキャロットの日) 19日(金)
和食の日 24日(水)
6年セレクト給食 25日(木)

家庭で作ってみませんか?

キムたくライス

材料と5人分の分量(g)

精白米 400
 豚肉 130
 人参 30
 玉葱 60
 白菜キムチ 130
 ピーマン 30
 にんにく 少々

作り方

- ①御飯は普通に炊く。
- ②人参、玉葱、ピーマンはせん切り、にんにくとしょうがはすりおろしておく。
- ③白ごまは焦がさないように煎っておく。たくあんはせん切りにしておく。
- ④フライパンを熱し、サラダ油をしいて豚肉をよく炒める。
人参、玉葱を加え、火が通ったら白菜キムチ、たくあん漬けを入れる。
- ⑤調味し、ピーマンと煎ったごまを加え、できあがり。
- ⑥御飯の上のせて食べます。



しょうが	少々
さとう	小さじ1
白ごま	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1
たくあん漬	大さじ5

- ポイント
- 白菜キムチは市販されている白菜キムチ漬けを利用。
白菜キムチによって辛さが異なるので味付けは好みで。
たくあん漬けの塩分も考慮して味つけをする。

