

2月 給食献立表

2024年度 滝川市教育委員会 学校運営課 1グループ（滝川第二・西・江部乙・東小学校/関西中学校）					
日(曜)	こんだて 献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
3(月)	ごはん			米 強化米	
	ちゃんこ汁	豚肉 油揚げ 鶏ごぼう入りつみれ	にんじん ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ		みそ 煮干しだし
	いわしの梅煮	いわしの梅煮			
	もやしのごまあえ		もやし ほうれん草	ごま 三温糖	醤油
4(火)	ごはん			米 強化米	
	ドミソース煮	豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム カリフラワー	三温糖 キャノーラ油	赤ワイン デミグラスソース ケチャップ ウスターソース とりがらスープ 野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	アンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ			
	ツナごぼうサラダ	ツナ水煮	ごぼう にんじん	エッグケアマヨネーズ ごま ごま油	醤油
5(水)	みそバターコーンラーメン	豚肉	もやし たまねぎ ねぎ にんじん ホールコーン 生姜 にんにく 玉ねぎ	ラーメン キャノーラ油 ごま 発酵バター	醤油 赤みそ 唐辛子 豚骨 味噌ラーメンベース とりがら 昆布だし 煮干しだし
	フルーツサワークリーム	ホイップクリーム ヨーグルト	もも みかん パイン		
	アーモンド			アーモンド	
	親子丼	鶏肉 卵	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	米 強化米 でん粉 キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油 みりん
7(金)	じゃが芋とわかめのみそ汁	わかめ 油揚げ	えのきたけ	じゃがいも	みそ 煮干しだし
	中華風竹の子ごはん	豚肉	竹の子 しいたけ にんじん にんにく	米 強化米 ごま油	醤油 料理酒 中華スープの素 食塩 こしょう
	えびボールの中華スープ	エビボール	にんじん チンゲンサイ 生姜 にんにく	春雨 キャノーラ油	料理酒 醤油 とりがらスープ 中華スープの素 食塩 こしょう
	ショーロンポー(中学2個) ブロッコリーのにんにく炒め	ショーロンポー	ブロッコリー にんにく	キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩
10(月)	ベビーチーズ	チーズ			
	ごはん			米 強化米	
	豚汁	豚肉 豆腐	だいこん ごぼう にんじん つきこんにゃく ねぎ 生姜	じゃがいも キャノーラ油	みそ 煮干しだし
	つくね	国産鶏と根菜の平つくね			
12(水)	小松菜のおかか和え	焼きちくわ かつお節	小松菜 はくさい		醤油
	ヨーグルト	ヨーグルト			
	ごはん			米 強化米	
	豆腐の中華風スープ	豆腐 ベーコン 茎わかめ	だいこん えのきたけ	ごま油	とりがらスープ 醤油 中華スープの素 食塩 こしょう
13(木)	いかの南蛮漬け風	やわらかいか天ぷら	たまねぎ にんじん ピーマン	キャノーラ油 三温糖	醤油 穀物酢 料理酒 唐辛子
	中華炒め	豚肉 えび	にんじん カリフラワー	キャノーラ油	料理酒 中華スープの素 醤油 オイスターソース こしょう
	美唄風とりめし	鶏肉	たまねぎ 生姜	米 強化米 三温糖 キャ ノーラ油	醤油 料理酒 みりん 食塩 鳥がらスープ
	かぼちゃ団子汁	豆腐	だいこん ごぼう にんじん ねぎ	かぼちゃもち	みそ 煮干しだし
14(金)	さんまうまか煮	さんまうまか煮 さつまあげ			
	じゃがいものきんぴら			じゃがいも キャノーラ油 ごま油 三温糖	みりん 醤油
	ごはん			米 強化米	
	白菜のクリームスープ	ベーコン 牛乳 生クリーム 粉チーズ	はくさい たまねぎ にんじん	じゃがいも 発酵バター	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
17(月)	ハートのコロッケ			ハートのコロッケミート キャノーラ油	
	いろどりソテー		ブロッコリー カリフラワー ホールコーン	キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	ごはん			米 強化米	
	スープカレー	鶏肉 うすらの卵	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ 生姜	じゃがいも キャノーラ油	とりがらスープ 野菜ブイヨン スープカレールウ 醤油
18(火)	オムレツ	オムレツ			
	ブロッコリーとチーズのサラダ	チーズ	ブロッコリー ホールコーン 枝豆		野菜いっぱいドレッシング
	ごはん			米 強化米	
	白玉のすまし汁		にんじん ほうれん草 しいたけ ねぎ	白玉もち	食塩 醤油 昆布だし かつおだし
19(水)	鮭ザンギのちゃんちゃん風	鮭	生姜 キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ	小麦粉 でん粉 キャノーラ油 三温糖 発酵バター	料理酒 醤油 みそ 赤みそ みりん
	コッペパン			コッペパン	
	人参のポタージュ	牛乳 粉チーズ 生クリーム	にんじん たまねぎ クリームコーン缶 パセリ	キャノーラ油 発酵バター 小麦粉 キャノーラ油	野菜ブイヨン とりがらスープ 食塩 こしょう
	チーズはんぺんフライ	チーズはんぺん			
20(木)	スパゲティーのケチャップソテー		たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	スパゲッティー キャノーラ油 三温糖	ケチャップ 野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	中華丼	豚肉 えび いか うすらの卵	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ 生姜	米 強化米 ごま油 三温糖 でん粉	醤油 食塩 こしょう 料理酒 とりがらスープ 塩ラーメンベース
	中華ビーフンスープ	ハム 豆腐	きくらげ にんじん ねぎ	ビーフン でん粉	醤油 とりがらスープ 中華スープの素
	ごはん			米 強化米	
21(金)	豆腐と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ	にんじん ねぎ えのきたけ		みそ 煮干しだし
	常広風肉じゃが	豚肉		チルドポテト キャノーラ油 三温糖 でん粉	食塩 醤油
	小松菜のマヨしょうゆ炒め	焼きちくわ	小松菜 もやし	キャノーラ油 エッグケアマヨネーズ	醤油 食塩 こしょう

2月 給食献立表

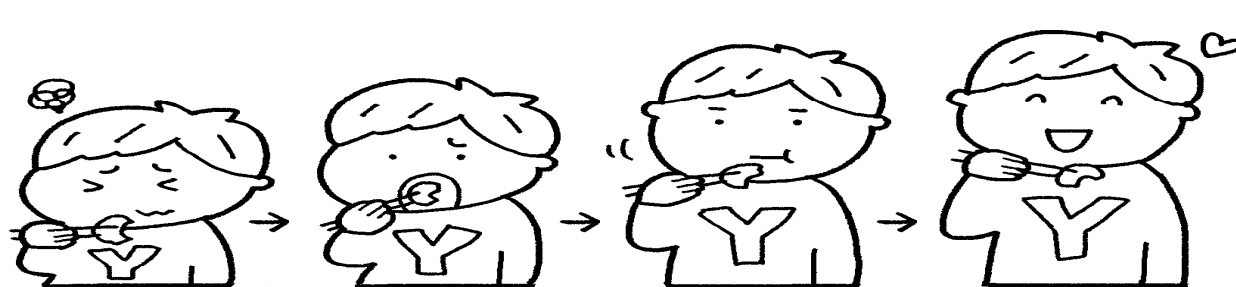
2024年度		滝川市教育委員会 学校運営課 1グループ（滝川第二・西・江部乙・東小学校/関西中学校）			
日(曜)	こんだて 献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
25(火)	チキンカレー	鶏肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ 生姜 にんにく ブルーンピューレ	米 大麦 強化米 じゃがいも 発酵バター	カレールー ウスターソース 中濃ソース ケチャップ
	キャベツのツナあえ	ツナ水煮	キャベツ ブロッコリー ホールコーン	ごま油	醤油
26(水)	ごはん			米 強化米	
	鶏肉と大根の照り煮	鶏肉	だいこん ねぎ 竹の子 にんじん 生姜	三温糖 キャノーラ油	料理酒 醤油 赤みそ とりがらスープ
	さばのみそ煮	さばのみそ煮			
	ひじきの五目煮	ひじき 大豆 油揚げ	つきこんにゃく さやいんげん にんじん しいたけ	キャノーラ油 三温糖	醤油 料理酒 みりん
27(木)	ごはん			米 強化米	
	厚揚げの四川風煮	絹厚揚げ 鶏肉	たまねぎ えのきたけ にんじん しいたけ ねぎ 生姜	三温糖 でん粉 キャノーラ油	みそ オイスターソース みりん 醤油 料理酒 トウバンジャン
	たれ付き肉だんご(中学2個)	うす味たれ付き肉団子			
	もやしとピーマンの炒めもの	ベーコン	もやし ピーマン	キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
28(金)	ごはん			米 強化米	
	ゴロゴロポトフ	ハム	だいこん にんじん ごぼう しいたけ パセリ	三温糖	野菜ブイヨン 醤油 料理酒 食塩
	豚肉のバーベキューソースがけ	豚肉	生姜 ポッカレモン りんごジュース	小麦粉 でん粉 キャノーラ油 三温糖	醤油 料理酒 白ワイン
	菜園ソテー		カリフラワー ブロッコリー	キャノーラ油	食塩 こしょう 野菜ブイヨン

2月の平均栄養量(小学校) 626Kcal	たんぱく質 24.9g	脂質 20.7g	食塩 2.8g
2月の平均栄養量(中学校) 771Kcal	たんぱく質 30.0g	脂質 24.2g	食塩 3.5g

○牛乳は毎日つきます。 ○はしと給食シートは忘れずに持ってきてましょう。
○物資の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

パンは同じ工場で、卵、乳、小麦、大豆、くるみ、りんご、豚肉、米、ごま、魚介類、いちご、アーモンド、はちみつを含む製品を作っています。
うどん・ラーメンは同じ工場でそば粉・卵を含む製品を作っています。
ぎょうざ・シューマイは同じ工場で卵、乳、小麦、そば、大豆、いか、えび、かに、鮭、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、やまいも、米、ごま、魚介類、マンゴー、カシューナッツ、はちみつを含む製品を作っています。

年齢が上がるにつれて
食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるといことがよく見られます。これは日常的に味やにおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられます。