

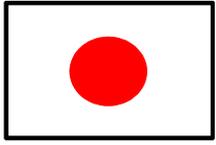
令和5年

2月

はやおき・あいさつ・あさごはん

こんだて

西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>今月の給食から～豚肉のみそ焼き～ <材料>4人分 <作り方> 豚ロース 4枚 ①みそ、三温糖、酒を混ぜる。 みそ 大さじ1 ②豚ロースに①を塗る。 三温糖 大さじ1 ③フライパンで焼いたら出来上がり。 酒 小さじ1 ※家庭用にアレンジしています。</p>		<p>1日 プルーン ホイコーロウ ぎょうざ 麦ごはん わかめスープ</p>	<p>2日 豆乳パナコッタ コーンサラダ 鶏肉の照り焼き にこにこパン ビーフシチュー</p>	<p>3日 福豆 ごま和え いわしのかば焼き 雑穀ごはん 白菜のみそ汁</p>
給食がお休みの学校				
<p>6日 おさつスティック ほうれん草のごまサラダ 鶏肉のねぎソース 麦ごはん 豆腐とわかめのみそ汁</p>	<p>7日 にこにこまめ ゆかり和え さばの塩焼き 雑穀ごはん すいとん汁</p>	<p>8日 みかんのジュレ 茎わかめの炒め物 鶏つくね 麦ごはん キャベツのみそ汁</p>	<p>9日 デザート フレンチサラダ ハンバーグ にこにこパン かぼちゃスープ</p>	<p>10日 フルーツ杏仁 マカロニサラダ ハヤシライス</p>
幼稚園	幼稚園	小田倉小		
<p>13日 かみかみグミ パンパンジーサラダ 中華丼 春雨スープ</p>	<p>14日 ココアパバロア 塩昆布和え メンチカツソース 黒米ごはん 厚揚げのみそ汁</p>	<p>15日 紫いもチップス いそべ和え 豚肉のしょうが焼き 雑穀ごはん 道産子汁</p>	<p>16日 カフェオレ いちご(幼・小2個 中3個) わかめと大根のサラダ ミートソーススパゲッティー</p>	<p>17日 ヨーグルト アーモンドサラダ 鶏肉のレモンソース わかめごはん じゃがいものみそ汁</p>
幼稚園	幼稚園			小田倉小
<p>20日 ミルメーク(コーヒー) 中華サラダ 春巻き 黒米ごはん マーボー豆腐</p>	<p>21日 いもけんぴバリッシュ からし和え 鮭の西京焼き 麦ごはん お麩のみそ汁</p>	<p>22日 スイートポテト 野菜炒め いかのかりんと揚げ 雑穀ごはん 大根のみそ汁</p>	<p>23日 天皇誕生日 </p>	<p>24日 にこにこまめ おかか和え 豚肉のみそ焼き 黒米ごはん 切り干し大根のみそ汁</p>
幼稚園 川谷小 川谷中	幼稚園			小田倉小
<p>27日 かぼちゃプリン キムチ漬け しゅうまい 雑穀ごはん 八宝菜</p>	<p>28日 原宿ドッグ(チーズ) ごまみそ和え 大豆と小魚の佃煮 五目ごはん 肉じゃが</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>豆まき</p> <p>せつぶん、節分といえは、「豆まき」です。豆まきに使うのは、いった大豆です。大豆は、お米と同じように大切な作物であり、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼=邪気をはらい、自分の年の数(または年の数+1粒)の豆を食べ、1年の幸福を祈ります。</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>ヤイカガシ</p> <p>ヒイラギの枝に、焼いたイワシの頭を刺したもので、ヒイラギイワシともいいます。ヒイラギの葉のトゲトゲや、イワシのにおいをお鬼が嫌うとされ、家の戸口や門に飾って鬼を追い払います。豆がら(大豆を取った後の枝)を添えることもあります。</p> </div> </div>		
幼稚園	幼稚園			

村では、給食の放射性物質の検査を実施し、安全を確認した後、給食を提供しています。

令和5年2月

献立表

毎月19日は食育の日です!

西郷村学校給食センター

日	曜	給食が お休みの 学校	献立名	かみ かみ	血や肉・骨になる		体の調子を整えるものになる				熱や力のもとになる		調味料	家で 食べて ほしい 食品	栄養価	
					あか		みどり				きいろ				小学校	中学校
1	水		麦ごはん ぎょうざ ホイコーロウ わかめスープ	牛乳 ブルー	牛乳 豚もも肉	ぎょうざ 絹ごし豆腐	キャベツ たんぱく わかめ	ピーマン ねぎ	にんにく はくさい	しょうが ブルー	麦ごはん ごま油	こめ油 片栗粉	三温糖 砂糖 中華スープの素 しょうゆ 食塩	果実類	593 20.9 16.8 2.2	665 23.1 17.7 2.5
2	木		にこにこパン 鶏肉の照り焼き コーンサラダ ビーフシチュー	牛乳 豆乳パンナコッタ	牛乳 牛もも肉	鶏もも肉 絹ごし豆腐	とうもろこし たんぱく たまねぎ トマト ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	きゅうり にんにく	たまねぎ マッシュルーム	米粉パン じゃがいも ビーフシチュールー 生クリーム パンナコッタ バター	三温糖 しょうゆ みりん 三温糖	豆類	769 31.9 32.7 3.2	941 38.5 39.1 3.7	
3	金		雑穀ごはん いわしのかば焼き ごま和え 白菜のみそ汁	牛乳 福豆	牛乳 生揚げ	いわし 大豆	ほうれんそう はくさい	もやし ねぎ	キャベツ たんぱく	雑穀ごはん こめ油	しょうゆ みりん 白すりごま 白練りごま	しょうゆ みりん 三温糖 みそ かつおだし	いも類	676 28.8 25.0 2.3	779 32.6 28.3 2.6	
6	月	幼稚園	麦ごはん 鶏肉のねぎソース ほうれん草のごまサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳	牛乳 ツナ	鶏もも肉 絹ごし豆腐	ねぎ しらたき ほうれんそう キャベツ	たんぱく きゅうり	きゅうり	麦ごはん こめ油 マヨネーズ じゃがいも おさつスティック	しょうゆ 酢 酒 こしょう みそ かつおだし	種実類	668 27.2 21.9 2.7	768 31.1 24.2 3.2		
7	火	幼稚園	雑穀ごはん さばの塩焼き ゆかり和え すいとん汁	牛乳	牛乳 鶏むね肉	さば にこにこまめ	キャベツ きゅうり はくさい ねぎ	きゅうり たんぱく だいごん ごぼう	だいごん	雑穀ごはん すいとん	ゆかり 食塩 しょうゆ 酒 かつおだし	いも類	622 25.7 16.2 2.1	755 36.6 20.7 2.5		
8	水	小田倉小	麦ごはん 鶏つくね まわかめの炒め物 キャベツのみそ汁	牛乳 みかんのジュレ	牛乳 さつまいも 鶏つくね	豚もも肉 油揚げ	たんぱく ねぎ	つきこんにやく くきわかめ キャベツ	キャベツ	麦ごはん ごま油 白いりごま じゃがいも みかんのジュレ	三温糖 みりん 酒 しょうゆ みそ かつおだし	緑黄色野菜	618 22.4 13.4 2.3	655 24.2 15.1 2.6		
9	木		にこにこパン ハンバーグ フレンチサラダ かぼちゃのスープ	牛乳 洋梨のモンブラン	牛乳 ツナ 豆乳	ハンバーグ ベーコン	キャベツ かぼちゃ	きゅうり マッシュルーム パセリ	たまねぎ たんぱく	米粉パン こめ油 パンキンルウ ペンヤメルルウ 無塩バター 洋梨のモンブラン	三温糖 ケチアップ ソース 酢 きび砂糖 食塩 こしょう チキンコンソメ	海藻類	744 29.8 28.8 3.1	856 33.2 31.5 3.8		
10	金		ハヤシライス マカロニサラダ フルーツ杏仁	牛乳	牛乳 ロースハム	豚もも肉	にんにく いんげん トマト えだまめ もも	しょうが たまねぎ きゅうり みかん	たまねぎ たんぱく パイン	麦ごはん じゃがいも こめ油 マカロニ ハヤシルウ 杏仁豆腐	三温糖 食塩 チキンブイヨン フレンチドレッシング	種実類	744 25.5 22.2 2.7	913 30.7 26.0 3.4		
13	月	幼稚園	中華丼 パンパングーサラダ 春雨スープ	牛乳	牛乳 いか ソフトチキン	豚もも肉 えび 鶏むね肉	たけのこ はくさい しいたけ えだまめ	しょうが キャベツ チンゲンサイ ねぎ	たんぱく たまねぎ きゅうり	麦ごはん こめ油 片栗粉 ごま油 白いりごま 緑豆春雨 かみかみグミ	しょうゆ 酒 酢 きび砂糖 中華スープの素 食塩 こしょう	緑黄色野菜	601 23.5 12.4 2.2	664 27.8 15.4 2.6		
14	火	幼稚園	黒米ごはん メンチカツ・ソース 塩昆布和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 ココアパバロア	牛乳 生揚げ	メンチカツ しおこんぶ	キャベツ しょうが	だいごん きゅうり ねぎ いんげん	たんぱく	黒米ごはん こめ油 ごま油 じゃがいも ココアパバロア	ソース みそ かつおだし	果実類	642 28.0 18.3 2.1	722 30.4 19.4 2.4		
15	水		雑穀ごはん 豚肉のしょうが焼き いそべ和え 道産子汁	牛乳	牛乳 豚ロース肉 焼き海苔 絹ごし豆腐	豚ロース肉 豚もも肉	しょうが たんぱく にんにく ねぎ	ほうれんそう にんにく だいごん とうもろこし	もやし とうもろこし	雑穀ごはん じゃがいも 無塩バター 紫いもチップス	みりん 酒 しょうゆ みそ	きのこ類	629 31.5 16.5 2.5	735 37.5 18.6 3.0		
16	木		ミートソースパゲッテ わかめと大根のサラダ いちご	カフェオレ	カフェオレ ツナ	豚ひき肉 わかめ	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト だいごん きゅうり	たまねぎ ピーマン いちご	たんぱく セロリ キャベツ	スパゲッティー オリーブ油 小麦粉 ごま油	赤ワイン 食塩 ソース ケチアップ デグラスソース 酢 しょうゆ きび砂糖	乳製品	671 27.4 22.4 2.8	703 32.7 26.5 3.3		
17	金	小田倉小	わかめごはん 鶏肉のレモンソース アーモンドサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 ヨーグルト	牛乳 油揚げ わかめ	鶏もも肉 ヨーグルト	キャベツ きゅうり だいごん ねぎ	きゅうり たんぱく とうもろこし	とうもろこし	わかめごはん 片栗粉 こめ油 アーモンド じゃがいも	しょうゆ レモン汁 三温糖 酢 食塩 こしょう みそ	緑黄色野菜	692 25.7 24.0 2.6	799 29.4 26.9 3.0		
20	月	幼稚園 川谷小 川谷中	黒米ごはん 春巻き 中華サラダ マーボー豆腐	牛乳 ミルメーク(コーヒー)	牛乳 かまぼこ 絞豆腐	春巻き 豚ひき肉 大豆ミート	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	きゅうり ねぎ たけのこ にんにく	もやし にんにく	黒米ごはん こめ油 ごま油 片栗粉 ミルメーク	しょうゆ 酢 みりん しょうゆ 酒 中華スープの素	いも類	616 24.8 16.7 2.0	709 28.2 18.3 2.3		
21	火	幼稚園	麦ごはん 鮭の西京焼き からし和え お麩のみそ汁	牛乳	牛乳 鮭	鮭	ほうれんそう キャベツ こまつな ねぎ	もやし にんじん	にんじん	麦ごはん じゃがいも 麩 いもけんぴバリッシュ	みりん 酒 三温糖 しょうゆ からし みそ かつおだし	豆類	568 28.5 12.1 2.4	647 32.4 12.8 2.6		
22	水		雑穀ごはん いかのかりんと揚げ 野菜炒め 大根のみそ汁	牛乳 スイートポテト	牛乳 豚もも肉	いか 絹ごし豆腐	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ	しょうが キャベツ チンゲンサイ だいごん	たんぱく	雑穀ごはん 片栗粉 こめ油 白いりごま じゃがいも スイートポテト	みりん 酒 三温糖 しょうゆ 食塩 こしょう みそ かつおだし	海藻類	653 30.2 18.3 2.8	750 34.4 20.3 3.1		
23	木	天皇誕生日														
24	金	小田倉小	黒米ごはん 豚肉のみそ焼き おかか和え 切り干し大根のみそ汁	牛乳	牛乳 かつお節	豚ロース肉 油揚げ	ほうれんそう はくさい 切り干しだいごん ねぎ	もやし ねぎ	たんぱく	黒米ごはん じゃがいも	みそ 三温糖 酒 しょうゆ かつおだし	種実類	605 28.3 15.8 2.5	701 32.8 17.5 3.0		
27	月	幼稚園	雑穀ごはん しゅうまい キムチ漬け 八宝菜	牛乳 かぼちゃプリン	牛乳 豚もも肉 えび	しゅうまい いか	きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しいたけ	はくさい しいたけ	はくさい	雑穀ごはん 片栗粉 かぼちゃプリン ごま油	キムチの素 酒 しょうゆ 三温糖 鶏豚湯 食塩	緑黄色野菜	654 28.4 22.4 2.4	725 27.4 18.4 2.3		
28	火	幼稚園	五目ごはん 大豆と小魚の佃煮 ごまみそ和え 肉じゃが	牛乳 原宿ドッグ(チーズ)	牛乳 大豆	いわし煮干し 豚もも肉	キャベツ たまねぎ	もやし 糸こんにやく	たんぱく いんげん	五目ごはん 片栗粉 こめ油 白いりごま 白すりごま じゃがいも	三温糖 しょうゆ 酒 みりん きび砂糖 かつおだし	果実類	683 28.5 20.3 2.2	805 32.5 22.3 2.7		

※ 村では、給食の放射性物質検査を実施し、安全を確認した後、給食を提供しています。
 ※ 精白米は、西郷産のものを使用しております。また**太字**で表記してある食材は地場産のものです。
 ※ 都合により、献立や食材が変更になることがありますのでご了承ください。