

令和4年 2月

こんだて

西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
	1日 ホイコウロウ しゅうまい 麦ごはん 中華スープ	2日 節分献立 福豆 アーモンドサラダ いわしのかば焼き 雑穀ごはん 白菜のみそ汁	3日 ジャーマンポテト 肉団子 にこにこパン 豆乳スープ	4日 ヨーグルト コールスローサラダ チキンカレーライス
	幼稚園			
7日 きんぴらごぼう 鶏肉のねぎソース 雑穀ごはん 大根のみそ汁	8日 おから炒り あじの塩焼き 黒米ごはん すいとん汁	9日 米小学校 リクエスト献立 	10日 ツナサラダ トマトミートオムレツ コッパン ポークビーンズ	11日 建国記念の日
幼稚園	幼稚園		小田倉小	
14日 ゆかり漬け いかのかりんと揚げ 若菜ごはん けんちん汁	15日 にこにこまめ ごま和え 鮭の西京焼き 雑穀ごはん 凍み豆腐のみそ汁	16日 羽太小学校 リクエスト献立 	17日 いちご わかめと大根のサラダ みそラーメン 中華麺	18日 塩昆布和え 大豆と小魚の佃煮 黒米ごはん 生揚げのみそ煮
幼稚園	幼稚園			小田倉小
21日 キムチ漬け 豚肉のみそ焼き 黒米ごはん じゃがいものみそ汁	22日 にこにこまめ ひじきの煮物 さわらの香味焼き 麦ごはん 根菜のみそ汁	23日 天皇誕生日 	24日 海藻サラダ 白身魚フライソース にこにこパン コンソメスープ	25日 おかか和え 納豆 青のり小魚 麦ごはん おでん
幼稚園 川谷小 川谷中	幼稚園			小田倉小
28日 茎わかめの炒め物 いわしのこまみそ煮 雑穀ごはん かぶのみそ汁	豆まき 節分といえば、「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。			ヤイカガシ 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。まめ豆から（大豆を取った後の枝）を添えることもあります。
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4年2月



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			
					牛乳	豚もも肉	キャベツ	ピーマン	こんにゃく	小麦粉	三温糖			しょうゆ	酒	小学校	中学校
					あか	みどり	きいろ							エネルギー(kca)			
															たんぱく質(g)		
															脂質(g)		
															食塩(g)		
1	火	幼稚園	麦ごはん しゅうまい ホイコーロウ 中華スープ	牛乳	牛乳 とうふ	豚もも肉 しゅうまい	キャベツ だいこん	ピーマン にんじん	こんにゃく はくさい	小麦粉 片栗粉	三温糖 こめ油	しょうゆ 酒 甜麺醤 食塩 中華スープの素	藻類	588	638	20.6	22.4
2	水		雑穀ごはん いわしのかば焼き アーモンドサラダ 白菜のみそ汁	牛乳 福豆	牛乳 大豆	生揚げ いわし	キャベツ はくさい	きゅうり ねぎ	とうもろこ	雑穀ごはん こめ油	三温糖	しょうゆ 酒 みりん 酢 食塩 こしょう みそ	きのこ類	707	811	30.3	34.4
3	木		にこにこパン 肉団子 ジャーマンポテト 豆乳スープ	牛乳	牛乳 肉団子	ベーコン	こんにゃく	たまねぎ えだまめ	はくさい	米粉パン バター		食塩 こしょう	緑黄色野菜	690	809	27.9	32.1
4	金		チキンカレーライス コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳	牛乳 ヨーグルト	鶏もも肉	たまねぎ	こんにゃく キャベツ	とうもろこ	麦ごはん こめ油	じゃがいも	カレールー ソース ワイン チャツネ コールスローレタス	種実類	673	726	21.9	23.5
7	月	幼稚園	雑穀ごはん 鶏肉のねぎソース きんぴらごぼう 大根のみそ汁	牛乳	牛乳 とうふ	鶏もも肉	ねぎ いんげん	ごぼう しいたけ だいこん	こんにゃく だいこん	雑穀ごはん こめ油	片栗粉 三温糖	しょうゆ 酢 酒 みりん みそ	藻類	658	753	28.0	31.8
8	火	幼稚園	黒米ごはん あじの塩焼き おから炒り すいとん汁	牛乳	牛乳 おから 鶏むね肉	あじ 豚ひき肉 鶏むね肉	こんにゃく だいこん	しいたけ はくさい ごぼう	ねぎ	黒米ごはん 三温糖	こめ油 すいとん	しょうゆ みりん 酒	果実類	702	809	31.4	36.0
9	水		麦ごはん 鶏肉のから揚げ アーモンド和え わかめのみそ汁	牛乳 ビーチコンボート	牛乳 とうふ	鶏もも肉	ほうれんそ ねぎ	キャベツ わかめ	もやし もも	麦ごはん こめ油	片栗粉 アーモンド きび砂糖	しょうゆ 酒 みりん みそ	豆類	659	764	29.6	34.1
10	木	小田倉小	コッペパン トマトミートオムレツ ツナサラダ ポークビーンズ	牛乳	牛乳 ツナ 大豆	オムレツ 豚もも肉	キャベツ にんにく	たまねぎ パセリ	いんげん	コッペパン こめ油	じゃがいも 三温糖	酢 ケチャップ こしょう 食塩 ソース	緑黄色野菜	737	892	32.3	38.7
11	金	建国記念の日															
14	月	幼稚園	若菜ごはん いかのかりんと揚げ ゆかり漬け けんちん汁	牛乳	牛乳 とうふ	いか	キャベツ だいこん	きゅうり はくさい	こんにゃく ごぼう	若菜ごはん こめ油	片栗粉 三温糖	みりん しょうゆ みそ	きのこ類	634	726	26.8	30.4
15	火	幼稚園	雑穀ごはん 鮭の西京焼き ごま和え 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 にこにこまめ(きなこ)	牛乳 しみ豆腐 大豆	鮭 大豆	ほうれんそ こまつな	もやし ねぎ	キャベツ	雑穀ごはん 白すりごま	三温糖	みそ みりん 酒 しょうゆ	果実類	616	707	31.2	35.9
16	水		わかめごはん メンチカツ・ソース 春雨サラダ 豚汁	牛乳 みかんゼリー	牛乳 ハム とうふ	メンチカツ 豚もも肉	キャベツ ごぼう	きゅうり ねぎ	だいこん こんにゃく	わかめごはん ごま油	春雨 三温糖	酢 しょうゆ みそ みりん	緑黄色野菜	781	822	28.4	32.4
17	木		みそラーメン わかめと大根のサラダ いちご	牛乳	牛乳 ツナ	豚ひき肉	しょうが こんにゃく	はくさい ほうれんそ わかめ	もやし とうもろこし きゅうり	中華めん ごま油	こめ油 白いりごま きび砂糖	みそ 鶏豚湯 豆板醤 しょうゆ 酢	豆類	644	718	26.3	29.2
18	金	小田倉小	黒米ごはん 大豆と小魚の佃煮 塩昆布和え 生揚げのみそ煮	牛乳	牛乳 大豆 生揚げ	煮干し 豚ひき肉	キャベツ こんぶ	だいこん しょうが	きゅうり たまねぎ いんげん	黒米ごはん こめ油	片栗粉 白いりごま 三温糖	しょうゆ みりん みそ	緑黄色野菜	712	827	30.6	35.3
21	月	幼稚園 川谷小 川谷中	黒米ごはん 豚肉のみそ焼き キムチ漬け じゃがいものみそ汁	牛乳	牛乳 油揚げ	豚ロース肉	きゅうり わかめ	キャベツ ねぎ	だいこん	黒米ごはん じゃがいも	三温糖	みそ 酒 しょうゆ キムチの素 みそ	きのこ類	587	674	26.2	30.0
22	火	幼稚園	麦ごはん さわらの香味焼き ひじきの煮物 根菜のみそ汁	牛乳 にこにこまめ(黒糖)	牛乳 大豆	さわら さつま揚げ	ねぎ れんこん	ひじき しらたき	いんげん だいこん	麦ごはん ごま油	三温糖	みそ しょうゆ みりん 酒	種実類	612	702	26.7	30.4
23	水	天皇誕生日															
24	木		にこにこパン 白身魚フライ・ソース 海藻サラダ コンソメスープ	牛乳	牛乳 大豆	白身魚フ ベーコン	かいそう はくさい	きゅうり たまねぎ	キャベツ こんにゃく	米粉パン ごま油	こめ油 きび砂糖	ソース しょうゆ コンソメ 食塩 こしょう	果実類	748.0	834.0	28.4	33.7
25	金	小田倉小	麦ごはん 納豆 青のり小魚 おおか和え おでん	牛乳	牛乳 納豆	煮干し かつお節	あおのり こんにゃく	ほうれんそ こんぶ	もやし だいこん	麦ごはん 三温糖	こめ油	しょうゆ 食塩 酒	いも類	627	713	28.9	32.4
28	月	幼稚園	雑穀ごはん いわしのごまみそ煮 荳わかめの炒め物 かぶのみそ汁	牛乳	牛乳 豚もも肉	いわし さつま揚げ	こんにゃく	荳わかめ	かぶ	雑穀ごはん ごま油	三温糖	みりん しょうゆ みそ	きのこ類	696	803	28.0	31.9
														24.3	27.4	2.7	3.1

※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。