



がつよていこんだてひょう 2月予定献立表

しょうがっこう 小学校



令和6年度

古賀市学校給食センター ☎ 942-6155

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

小学校6年生と中学校3年生を対象にリクエスト給食アンケートを実施しました。上位の人気メニューを1・2月の給食で予定しています。**上位メニューは太字**にしています。ぜひチェックしてみてください♪

日	曜	こんだて		ねつやちからになる	ちやにく、ほねになる	からだのちようしをととのえる	熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
		おかず	しゅしよく						
3	月	○	キャロットパン とうふのミートソース カレーマヨサラダ せつぶんまめ	キャロットパン なたねあぶら ハヤシルウ ウスターソース さとう マカロニ オリーブゆ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく だいず ハム せつぶんまめ	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ トマト りんご キャベツ こまつな	739	27.5	34.3
4	火	○	むぎごはん こめこはるまき とりすき だいこんとほうれんそうのしらすあえ	こめ むぎ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ しらすほし はるまき	にんじん はくさい たまねぎ こんにやく しめじ だいこん ほうれんそう	686	21.2	24.0
5	水	○	はいがしよくパン クラムチャウダー フルーツポンチ ぬるチーズ	はいがしよくパン なたねあぶら シチュールウ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あさり がら(だし) だいず チーズ	たまねぎ にんじん えだまめ みかん はくとう おうとう りんご はちみつレモンゼリー	620	23.3	22.9
6	木	○	ごはん ちゅうかやさいいため はるさめスープ ぶどうゼリー	こめ さとう なたねあぶら オイスターソース はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ちくわ がら(だし)	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん たけのこ チンゲンサイ しめじ ぶどうゼリー	641	22.9	14.9
7	金	○	ごはん さばのとうぼんじゃんソース れんこんのきんぴら あつあげのみそしる	こめ さとう でんぶん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ いりこ(だし) みそ	しょうが にんにく れんこん にんじん こんにやく たまねぎ はねぎ	720	25.3	26.8
10	月	○	けんさんこむぎ しよくパン 《旬の魚料理》サーモンフライ はなやさいのマリネ たまごスープ ブルーベリージャム	けんさんこむぎしよくパン なたねあぶら ドレッシング さとう でんぶん ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう サーモンフライ ハム たまご がら(だし)	キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん はねぎ きくらげ えだまめ	622	26.7	23.9
12	水	○	せわりパン 《ドイツの料理》ウイナー ジャーマンポテト マカロニスープ ケチャップ	せわりパン オリーブゆ じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ウイナー ベーコン とりにく がら(だし)	えだまめ たまねぎ キャベツ にんじん トマト	613	25.0	26.6
13	木	○	ごはん さんまのしょうがに ひじきとあさりのいために ごじる	こめ なたねあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう さんまのしょうがに ひじき あさり あぶらあげ だいず いりこ(だし) みそ	にんじん キャベツ えのき はねぎ	633	20.1	19.0
14	金	○	むぎごはん 《福岡県の食材》マーボー豆腐 やさいのナムル チョコプリン	こめ むぎ なたねあぶら さとう オイスターソース でんぶん ごまあぶら チョコプリン	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ やきぶた かんてん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぶかねぎ もやし こまつな	666	23.4	18.0
17	月	○	パインパン にくだんごのトマトに ごぼうサラダ	パインパン なたねあぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ヨーヅキ がら(だし) とりささみ	たまねぎ にんじん トマト りんご ごぼう	622	22.7	22.3
18	火	○	ごはん 《長崎県の料理》 さつうどん あげめん はるさめサラダ しそひじき	こめ でんぶん あげめん なたねあぶら はるさめ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ がら(だし) しそひじき	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ えだまめ きくらげ もやし アスパラガス	641	22.0	18.1
19	水	○	けんさんこむぎ しよくパン チリコンカン コーンスープ ヨーグルト	けんさんこむぎしよくパン なたねあぶら さとう ウスターソース	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず がら(だし) ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん トマト コーン	627	24.5	20.6
20	木	○	ごはん 《旬の魚料理》いわしのおかか だいこんのいためもの さつまいものみそしる	こめ なたねあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう いわしのおかか あぶらあげ ぶたにく いりこ(だし) みそ	だいこん にんじん こんにやく たまねぎ えのき はねぎ	646	22.9	19.0
21	金	○	むぎごはん カツカレー カリフラワーのサラダ	こめ むぎ なたねあぶら ウスターソース カレールウ ドレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく がら(だし) ヒレカツ まぐろ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト りんご カリフラワー キャベツ コーン	628	21.6	14.6
25	火	○	ごはん にくじゃが こまつないりたまごやき かんてんサラダ	こめ なたねあぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく こまつないりたまごやき かんてん ハム	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく えだまめ キャベツ アスパラガス コーン	670	23.9	19.9
26	水	○	チーズパン ハンバーグのきのこソース レモンサラダ こんさいのスープ	チーズパン なたねあぶら さとう でんぶん オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン がら(だし)	しめじ えのき たまねぎ ブロッコリー カリフラワー にんじん レモン だいこん れんこん ねぶかねぎ えだまめ	628	28.2	26.8
27	木	○	むぎごはん とりにくのからあげ ほうれんそうのごますあえ 《旬のみそ汁》はくさいのみそしる	こめ むぎ でんぶん こむぎこ なたねあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いりこ(だし) みそ	ほうれんそう にんじん はくさい たまねぎ はねぎ	679	23.8	24.3
28	金	○	《古賀市の料理》 ぎゅうめし さばのしおやき こまつなのあえもの ちゃんこじる	こめ なたねあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さば つくね あぶらあげ こんぶ(だし) かつお(だし)	たまねぎ にんじん こんにやく こまつな もやし はくさい しめじ ねぶかねぎ	691	26.3	28.9

※ 今月の地場産食材…小松菜、みそ、卵、大根、かぶ、焼豚

※ 福岡県産…米(夢つくし)、牛乳、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、葉ねぎ、ほうれん草、しめじ、華味鳥、揚げめん、小松菜入り卵焼き



2月予定献立表 中学校

令和6年度



古賀市学校給食センター ☎ 942-6155

※ 材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

小学校6年生と中学校3年生を対象にリクエスト給食アンケートを実施しました。上位の人気メニューを1・2月の給食で予定しています。**上位メニューは赤字**にしています。ぜひチェックしてみてください♪

日	曜	献立		主に体の組織をつくる				主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
				1群:たんぱく質	2群:カルシウム	3群:カロテン	4群:ビタミンC	5群:炭水化物	6群:脂質					
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂					
牛乳	主食	おかず	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂						
3	月	○	キャロットパン	豆腐のミートソース カレーマヨサラダ 節分豆	豆腐 豚挽き肉 大豆 ハム 節分豆	牛乳	人参 トマト 小松菜	にんにく 玉ねぎ 枝豆 りんご キャベツ	キャロットパン 砂糖 マカロニ	菜種油 ハヤシルウ ウスターソース オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ	845	31.0	39.1	
4	火	○	麦ごはん	米粉春巻き どいずき 大根とほうれん草のしらす和え	鶏肉 春巻き 焼き豆腐	牛乳 しらす干し	人参 ほうれん草	白菜 玉ねぎ こんにやく しめじ 大根	米 麦 砂糖	菜種油	769	23.8	25.1	
5	水	○	胚芽食パン	クラムチャウダー フルーツポンチ ぬるチーズ	鶏肉 あさり がら(だし) 大豆	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ 枝豆 みかん 白桃 黄桃 りんご はちみつレモンゼリー	胚芽食パン じゃが芋	菜種油 シチュールウ	748	27.6	26.6	
6	木	○	ごはん	中華野菜炒め 春雨スープ ぶどうゼリー	豚肉 ベーコン ちくわ がら(だし)	牛乳	人参 チンゲン菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ 筍 しめじ ぶどうゼリー	米 砂糖 春雨	菜種油 オイスターソース	734	26.2	16.5	
7	金	○	ごはん	さばの豆板醤ソース れんこんの金平 厚揚げのみぞ汁	さば 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	しょうが にんにく れんこん 玉ねぎ こんにやく	米 砂糖 でん粉	ごま油 ごま	839	29.1	30.8	
10	月	○	県産小麦食パン	《旬の魚料理》サーモンフライ 花野菜のマリネ 卵スープ ブルーベリージャム	サーモンフライ ハム 卵 がら(だし)	牛乳	ブロッコリー 人参 葉ねぎ	キャベツ コーン 玉ねぎ 木耳 枝豆	県産小麦食パン 砂糖 でん粉 ブルーベリージャム	菜種油 ドレッシング	723	30.2	26.5	
12	水	○	背割りパン	《ドイツの料理》ウインナー ジャーマンポテト マカロニスープ ケチャップ	ウインナー ベーコン 鶏肉 がら(だし)	牛乳	人参 トマト	枝豆 玉ねぎ キャベツ	背割りパン じゃが芋 マカロニ	オリーブ油	736	29.9	33.4	
13	木	○	ごはん	さんまの生姜煮 ひじきとあさりの炒め煮 呉汁	さんまのしょうが煮 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 ひじき あさり いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	キャベツ えのき	米 砂糖 さつま芋	菜種油	712	22.0	19.7	
14	金	○	麦ごはん	《福岡県の食材》マーボー豆腐 野菜のナムル チョコプリン	豚挽き肉 豆腐 みそ 焼豚	牛乳 寒天	人参 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 根深ねぎ	米 麦 砂糖 でん粉 チョコプリン	菜種油 オイスターソース ごま油	764	26.7	20.0	
17	月	○	バイパン	肉団子のトマト煮 ごぼうサラダ	ヨーヂキ がら(だし) 鶏ささみ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ りんご ごぼう	バイパン じゃが芋 砂糖	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	713	25.7	25.1	
18	火	○	ごはん	《長崎県の料理》 血うどん 揚げめん 春雨サラダ しそひじき	豚肉 ちくわ がら(だし)	牛乳 しそひじき	人参 アスパラガス	にんにく キャベツ 玉ねぎ 筍 枝豆 木耳 もやし	米 でん粉 揚げ麵 春雨 砂糖	菜種油 ごま油	761	25.5	21.2	
19	水	○	県産小麦食パン	チリコンカン ユースーフ ヨーグルト	豚挽き肉 大豆 がら(だし)	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	にんにく 玉ねぎ コーン	県産小麦食パン 砂糖	菜種油 ウスターソース	745	28.5	23.6	
20	木	○	ごはん	《旬の魚料理》いわしのおかか煮 大根の炒めもの さつま芋のみそ汁	いわしのおかか煮 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳 いりこ(だし)	人参 葉ねぎ	大根 こんにやく 玉ねぎ えのき	米 砂糖 さつま芋	菜種油	727	24.8	19.9	
21	金	○	麦ごはん	カツカレー カリフラワーのサラダ	豚肉 がら(だし) ヒレカツ まぐろ	牛乳	人参 トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご カリフラワー キャベツ コーン	米 麦 じゃが芋	菜種油 ウスターソース カレールウ ドレッシング	714	23.7	15.3	
25	火	○	ごはん	肉じゃが 小松菜入り卵焼き 寒天サラダ ミニフィッシュ	豚肉 小松菜入り卵焼き ハム	牛乳 寒天 ミニフィッシュ	人参 アスパラガス	しょうが 玉ねぎ こんにやく 枝豆 キャベツ コーン	米 じゃが芋 砂糖	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	794	29.7	22.6	
26	水	○	チーズパン	ハンバーグのきのこソース レモンサラダ 根菜のスープ	ハンバーグ ベーコン がら(だし)	牛乳	ブロッコリー 人参	しめじ えのき 枝豆 玉ねぎ カリフラワー レモン れんこん 大根 根深ねぎ	チーズパン 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油 オリーブ油	736	33.2	31.5	
27	木	○	麦ごはん	鶏肉の唐揚げ ほうれん草のごま酢和え 《旬のみそ汁》白菜のみぞ汁	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳 いりこ(だし)	ほうれん草 人参 葉ねぎ	白菜 玉ねぎ	米 麦 でん粉 小麦粉 砂糖	菜種油 ごま	790	27.3	27.7	
28	金	○	《古賀市の料理》 牛めし	さばの塩焼き 小松菜の和えもの ちゃんこ汁	牛肉 さば つくね 油揚げ かつお(だし)	牛乳 昆布(だし)	人参 小松菜	玉ねぎ こんにやく もやし 白菜 しめじ 根深ねぎ	米 砂糖	菜種油	804	30.4	33.2	

※ 今月の地場産食材・・・小松菜、みそ、卵、大根、かぶ、焼豚

※ 福岡県産・・・米(夢つくし)、牛乳、麦、県産小麦食パン、大豆、油揚げ、豆腐、葉ねぎ、ほうれん草、しめじ、華味鳥、揚げめん、小松菜入り卵焼き