

令和8年

# 2月 わくわくランチ

倉吉市教育委員会 学校給食センター



【今月の倉吉産の食べもの】



【学校給食センターHP】

※太字の食べものは倉吉産です。(入荷状況により産地が変わることがあります。)

日	曜日	こん 献 だて 立 めい 名			デザート その他	た 食べもののはたらき						エネルギー キロ カロリー	たんぱく質 グラム	カルシウム ミリ グラム
		しゅ 主 食	しょく 牛 乳	しゅ 主 菜		おもに体をつくるものになる 魚・肉・たまご 豆・豆製品 など	からだ 牛乳・乳製 品・小魚・海うそ など	おもに体の調子を整えるものになる 色のこい野菜 その他の野菜・ 果物・きのこなど	おもにエネルギーのもとになる 米・パン・めん類 いも類など	油・バター マヨネーズ など				
2	月	ごはん	牛乳	チヂミ	ホイコーロー はるさめスープ	ぶたにく とりにく ハム	ぎゅうにゅう	あねぎ にんじん ほうれんそう とうがらし	キャベツ にんにく たまねぎ しろねぎ	ごはん ごめこ はるさめ さとう でんぶん	あぶら	568 ちゅう (中) 687	24.0 ちゅう (中) 28.2	275 ちゅう (中) 287
3	火	ごはん	牛乳	若鶏肉と大豆の みそがらめ	ほうれんそうのごま和え いわしのつみれ汁	とりにく みそ とうふ いわし たら	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ しろねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま	649 ちゅう (中) 775	36.8 ちゅう (中) 43.1	401 ちゅう (中) 435
4	水	ごはん	牛乳	さわらの梅肉焼き	いりどり 豆乳みそ汁	さわら とりにく ぶたにく とうゆう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	うめ りんご しょうが れんこん えだまめ だいこん たまねぎ はくさい しろねぎ ほししいたけ	ごはん さとう こんにゃく	あぶら	572 ちゅう (中) 685	30.9 ちゅう (中) 36.6	368 ちゅう (中) 396
5	木	きなこ 揚げパン	牛乳	(きなこ揚げパン)	ツナサラダ 塩こうじポトフ	ツナ ワインナー きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん キャベツ	パン さとう さつまいも しおこうじ	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	674 ちゅう (中) 819	23.3 ちゅう (中) 27.3	304 ちゅう (中) 323
6	金	ごはん	牛乳	はまちのカレー焼き	甘酢和え 吉野汁	はまち ハム とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あねぎ	キャベツ だいこん ごぼう	ごはん さとう さといも でんぶん		581 ちゅう (中) 702	28.6 ちゅう (中) 34.0	309 ちゅう (中) 328
9	月	ごはん	牛乳	たらのみそマヨ焼き	ビーフソテー 肉団子と白菜のスープ	とりにく たら みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ ほししいたけ しろねぎ はくさい	ごはん でんぶん さとう ビーフ	ノンエッグマ ヨネーズ ごまあぶら あぶら	564 ちゅう (中) 669	24.5 ちゅう (中) 28.7	270 ちゅう (中) 278
10	火	ごはん	牛乳	根菜入りつくね	きんぴらごぼう 大根のみそ汁	とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さいやんげん	ごぼう たまねぎ れんこん だいこん しろねぎ	ごはん さといも でんぶん さとう こんにゃく	あぶら	569 ちゅう (中) 674	22.7 ちゅう (中) 26.2	481 ちゅう (中) 531
12	木	アップル パン	牛乳	ハムステーキ	プロッコリーのサラダ ミネストローネ	ハム とりにく ペーパー	ぎゅうにゅう	プロッコリー にんじん かぼちゃ トマト ほうれんそう	りんご キャベツ たまねぎ にんにく	パン さとう じゃがいも マカロニ	ごま ごまあぶら	670 ちゅう (中) 816	28.1 ちゅう (中) 33.2	298 ちゅう (中) 318
13	金	ごはん	牛乳	ハートコロッケ	コールスローサラダ ビーンズカレー	パレンタイン デザート	とりにく ぶたにく ぎゅうにく だいす	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン らっつきょう しょうが にんにく えだまめ なし	ごはん じゃがいも さとう パンこ こむぎこ バレンタインデザート	あぶら ノンエッグマ ヨネーズ	842 ちゅう (中) 1023	24.4 ちゅう (中) 28.5	344 ちゅう (中) 360
16	月	ごはん	牛乳	境港サーモンの 塩こうじ焼き	牛肉とたけのこのピリ辛炒め あごちくわのすまし汁	さけ ぎゅうにく あごちくわ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん こまつな	たけのこ たまねぎ ほししいたけ しろねぎ	ごはん しおこうじ こんにゃく さとう	ごま ごまあぶら	522 ちゅう (中) 626	27.9 ちゅう (中) 32.9	297 ちゅう (中) 312
17	火	ごはん	牛乳	さばのピリ辛焼き	はりはり和え おでん	さば とりにく さつまあげ がんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ なし キャベツ きゅうり だいこん えだまめ	ごはん さといも こんにゃく さとう おおぶろしき	ごま ごまあぶら	579 ちゅう (中) 693	25.5 ちゅう (中) 30.0	322 ちゅう (中) 339
18	水	ごはん	牛乳	大山ルビーの 白ねぎソース	にんじんしりしり もずくスープ	ぶたにく ハム たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しろねぎ にんにく しょうが たまねぎ もやし	ごはん でんぶん さとう	あぶら	650 ちゅう (中) 777	27.6 ちゅう (中) 32.4	276 ちゅう (中) 284
19	木	大山小麦 パン	牛乳	チリコンカン	野菜グラタン キャベツのコンソメスープ	だいす ぎゅうにく とうゆう おから ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう とうがらし	たまねぎ コーン キャベツ かぶ しろねぎ	パン じゃがいも こめこ でんぶん	あぶら	674 ちゅう (中) 856	24.3 ちゅう (中) 29.5	408 ちゅう (中) 477
20	金	ごはん	牛乳	キムチから揚げ	プロッコリーのごま醤油 中華スープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	プロッコリー にんじん	はくさい しろねぎ きくらげ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	651 ちゅう (中) 773	24.7 ちゅう (中) 28.5	286 ちゅう (中) 298
24	火	ごはん	牛乳	いわしのしょうが煮	大豆サラダ けんちん汁	いわし だいす どうふ	ぎゅうにゅう	プロッコリー にんじん あねぎ	しょうが キャベツ だいこん	ごはん さとう さといも	ドレッシング	607 ちゅう (中) 698	24.1 ちゅう (中) 26.5	371 ちゅう (中) 387
25	水	ごはん	牛乳	スタミナ納豆	コーンコロッケ キムチみそ汁	なっとう とりにく ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	あねぎ にんじん とうがらし	しょうが にんにく コーン たまねぎ しろねぎ はくさい	ごはん こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	717 ちゅう (中) 884	33.6 ちゅう (中) 39.8	371 ちゅう (中) 401
26	木	小型 パン	牛乳	とり天	千草和え 煮込みうどん	とりにく ハム あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ ほししいたけ しろねぎ	パン こむぎこ うどん でんぶん	あぶら ごまあぶら	623 ちゅう (中) 738	36.0 ちゅう (中) 40.5	302 ちゅう (中) 319
27	金	鮭 チャーハン	牛乳	肉団子	(鮭チャーハンの具) ビーフンスープ	さけ とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん あねぎ	たまねぎ はくさい きくらげ しろねぎ コーン	ごはん パンこ さとう ビーフン	ごまあぶら	523 ちゅう (中) 666	18.0 ちゅう (中) 23.1	270 ちゅう (中) 283

右上のQRコードまたは倉吉市ホームページ ⇒ 各課のご案内 ⇒ 学校給食センターに進んでいただくと「わくわくランチ」、「食育だより」、「給食レシピ」などがご覧いただけます。