

令和4年度

2月給食献立予定表 (中学校)

山田町立学校給食センター

日	献立名	牛乳	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
1 水	麦ごはん	○					米 麦		879 kcal
	さんまの生姜煮		さんま					しょうが	28.8 g
	ビーフン入野菜炒め		豚肉 卵		豆苗 にんじん	たけのこ キャベツ	ビーフン	ごま油	27.2 g
	じゃが芋としめじのみそ汁		みそ			玉ねぎ しめじ ねぎ	じゃがいも		2.3 g
	お米deブルーベリータルト		お米deブルーベリータルト(豆乳)		お米deブルーベリータルト(米粉 砂糖)	お米deブルーベリータルト(バター)			
ー メモ	寒い日が続きますが、牛乳もきちんと飲んでますか。牛乳には、体を作るものになるたんぱく質やカルシウムが豊富です。牛乳のカルシウムは体に吸収されやすく、丈夫な骨をつくるためにぜひ飲んでほしい食品です。給食のない日にもおうちで飲むようにしましょう。								
2 木	チーズパン	○		脱脂粉乳 チーズ			強力粉 砂糖		865 kcal
	チリ・チキン		鶏肉			にんにく ねぎ	片栗粉	35.9 g	
	さつまいもとかぼちゃのサラダ				かぼちゃ	きゅうり 干しぶどう	さつまいも	ノンエッグマヨネーズ	29.3 g
	トック入りわかめスープ		あさり	わかめ	にんじん 青梗菜	えのきたけ しいたけ ねぎ	トック	ごま油	2.8 g
	桃のジュレ						桃のジュレ		
ー メモ	今日のスープには、「トック」が入っています。トックは、韓国のおもちです。日本のおもちもち米で、韓国のおちは粉にしたうるち米で作ります。日本と同じように韓国でも、おちはお正月などの行事に欠かせない食べ物の1つです。								
3 金	麦ごはん	○					米 麦		816 kcal
	エビフライ		えび				小麦粉	油	33.1 g
	納豆あえ		納豆	チーズ 青のり	ほうれん草 にんじん	白菜 ねぎ			25.6 g
	磯香汁		ほたて	ふのり まつも わかめ	にんじん	たけのこ もやし ねぎ			3.0 g
	節分ミックス		大豆				あられ		
ー メモ	2月3日、今日は節分です。節分という言葉には、「季節の変わり目」という意味がふくまれています。本来は春・夏・秋・冬の季節にも節分があるのですが、春が始まる(立春の)前日に、「これから始まる1年が、不幸や災いがない1年になりますように」との願いをこめて1年に1度、鬼に豆を投げる「豆まき」をするようになりました。むかしから、大豆やいわしには、わざわざ追い払う力があると信じられてきました。福は内！鬼は外！福は内！								
6 月	麦ごはん	○					米 麦		829 kcal
	いわしのごまみそ煮		いわし みそ			砂糖	ごま	30.7 g	
	れんこんサラダ				にんじん	れんこん キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ		19.6 g
	だまこ汁		鶏肉		みつば	ごぼう まいたけ ねぎ	だまこもち		2.3 g
7 火	麦ごはん	○					米 麦		769 kcal
	鶏のごまみそ焼き		鶏肉 みそ			砂糖	ごま	30.7 g	
	ひじきと高野豆腐の煮物		高野豆腐	ひじき	にんじん ざやいんげん	ごぼう	砂糖	油	23.7 g
	キャベツのみそ汁		油揚げ みそ		にんじん	キャベツ たまねぎ えのきたけ			2.6 g
いちご(2こ)									
8 水	麦ごはん	○					米 麦		811 kcal
	鮭のマヨネーズ焼き		鮭		にんじん		ノンエッグマヨネーズ		38.4 g
	かみかみサラダいか		いか	わかめ	にんじん	きゅうり 大根	ごま ごま油		24.9 g
いものこ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん	白菜 ごぼう ねぎ	里芋	油	2.5 g		
9 木	コッペパン	○		脱脂粉乳			強力粉 砂糖		835 kcal
	とりのからあげ		鶏肉			片栗粉	油	34.7 g	
	ポテトサラダ				にんじん	玉ねぎ きゅうり とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	29.3 g
	卵スープ		卵 豆腐		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	かたくり粉		2.9 g
	レモンソーダゼリー						レモンソーダゼリー		
ー メモ	もうすぐ卒業をむかえる小学校6年生、中学校3年生のみなさんのリクエスト給食を各学校1回ずつ実施します。1回目は船越小学校6年生のリクエスト給食です。給食で何か思い出に残ることはあったでしょうか。今日の献立以外にも、リクエスト用紙に書いてくれたものをできるだけ取り入れていきたいと思っています。								
10 金	麦ごはん	○					米 麦		796 kcal
	黒豚シュウマイ		豚肉 卵			玉ねぎ たけのこ	シュウマイのかわ	油	38.1 g
	切干大根の中華サラダ		ハム		にんじん	切干大根 きゅうり もやし		ごま油	18.3 g
	八宝菜		豚肉 いか えび さつま揚げ		にんじん	白菜 玉ねぎ ねぎ	片栗粉	油	2.9 g
杏仁風プリン	杏仁風プリン(豆乳)				杏仁風プリン(桃)	杏仁風プリン(砂糖)			
13 月	わかめごはん	○		わかめ			米 麦		860 kcal
	さばのみそ煮		さば みそ						30.4 g
	春雨サラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし	春雨 砂糖	ごま油	22.7 g
	せんべい汁		鶏肉		にんじん	白菜 ごぼう しめじ ねぎ	かやきせんべい		3.0 g
	お米のムース		お米のムース(卵乳)				お米のムース(砂糖)		
ー メモ	もうすぐ卒業をむかえる小学校6年生、中学校3年生のみなさんのリクエスト給食を各学校1回ずつ実施します。2回目は豊間根小学校6年生のリクエスト給食です。給食で何か思い出に残ることはあったでしょうか。今日の献立以外にも、リクエスト用紙に書いてくれたものをできるだけ取り入れていきたいと思っています。								

日	献立名	牛乳	主に体をつくるものとなる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
14 火	あさりごはん		あさり	わかめ			米 麦	ごま	692 kcal
	ベーコンまき卵焼き		卵 ベーコン						26.8 g
	みそドレッシングサラダ	○	みそ	わかめ	アスパラガス	キャベツ きゅうり	砂糖		19.3 g
	お麩のすまし汁		豆腐		ごまつな	たけのこ	麩		3.7 g
	チョコプリン						チョコプリン		
ー メモ	もうすぐ卒業をむかえる小学校6年生、中学校3年生のみなさんのリクエスト給食を各学校1回ずつ実施します。2回目は豊間根小学校6年生のリクエスト給食です。給食で何か思い出に残ることはあったでしょうか。今日の献立以外にも、リクエスト用紙に書いてくれたものをできるだけ取り入れていきたいと思っています。								
15 水	麦ごはん						米 麦		822 kcal
	チキンみそカツ	○	とりにく みそ				小麦粉	油	30.5 g
	筑前煮		とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん	砂糖	油	27.3 g
	白菜のみそ汁		豆腐 油揚げ みそ		にんじん	しいたけ 白菜 ねぎ			2.5 g
16 木	アップルパン			脱脂粉乳		りんご	強力粉 砂糖		878 kcal
	豚ひれ肉のオニオンソース		豚肉			玉ねぎ	小麦粉	油	41.9 g
	リヨネーズポテト	○	ベーコン		ピーマン	玉ねぎ パプリカ	じゃがいも	バター	27.3 g
	コーンスープ			牛乳	パセリ	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも		3.5 g
	苺のジュレ						苺のジュレ		
17 金	麦ごはん						米 麦		864 kcal
	小松菜と厚揚げのみそ炒め	○	豚肉 厚揚げ みそ		小松菜 にんじん		春雨 砂糖	ごま油	35.9 g
	とりごぼうスープ		鶏肉 豆腐		にんじん 大根の葉	ごぼう 玉ねぎ えのきたけ			26.6 g
	ブルーベリーゼリー						ブルーベリーゼリー		2.5 g
ー メモ	今日の副菜は、「小松菜と厚揚げのみそ炒め」野菜大好きレシピの料理です。おうちで作ってみてください。もしくは、おうちの人にリクエストしてレシピをわたしましょう。								
20 月	麦ごはん						米 麦		722 kcal
	赤魚の塩こうじ焼き		赤魚						34.7 g
	ブロッコリーのおかかあえ	○	かつおぶし		ブロッコリー にんじん	キャベツ			16.3 g
	鶏の水炊き		鶏肉 焼き豆腐		にんじん	しいたけ 白菜 ねぎ			2.2 g
	りんごのジュレ								
21 火	麦ごはん						米 麦		945 kcal
	春巻き		豚肉			たけのこ きくらげ	春巻きの皮	油	28.7 g
	かいそうサラダ	○		わかめ とさかのり		しいたけ			32.3 g
	豚汁		豚肉 豆腐 みそ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		油	3.0 g
	レモンソーダゼリー					大根 ごぼう 白菜 ねぎ			
ー メモ	もうすぐ卒業をむかえる小学校6年生、中学校3年生のみなさんのリクエスト給食を各学校1回ずつ実施します。3回目は山田小学校6年生のリクエスト給食です。給食で何か思い出に残ることはあったでしょうか。今日の献立以外にも、リクエスト用紙に書いてくれたものをできるだけ取り入れていきたいと思っています。								
22 水	雑穀ごはん						米 雑穀(ひえ きび 粟 黒米 赤)		774 kcal
	牛丼の具		牛肉			ごぼう 玉ねぎ グリンピース ねぎ	砂糖		30.4 g
	つぼづけあえ	○	だいず		にんじん	キャベツ ごぼう		ごま	21.3 g
	なめこ汁		豆腐 みそ			つぼづけ			2.6 g
	プチたい焼き					なめこ 大根 ねぎ			
24 金	麦ごはん						米 麦		773 kcal
	野菜とわかめの豆腐寄せ		豆腐 鱈すり身	わかめ	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ			30.0 g
	キャベツとしらすの中華あえ	○	油揚げ かつお節	しらす	にんじん	キャベツ		ごま油	22.4 g
	カルピクッパスープ		牛肉 卵		にんじん	玉ねぎ しいたけ 大根 ねぎ	砂糖	ごま油	2.3 g
鉄分ヨーグルト			ヨーグルト						
27 月	ごはん						米		845 kcal
	県産牛豚ハンバーグ		牛肉 豚肉		トマト	玉ねぎ	砂糖		28.3 g
	ブロッコリーのごまサラダ	○			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		ごま	24.9 g
	ポークカレー		豚肉		にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	2.7 g
チーズデザート			チーズデザート(乳)						
ー メモ	もうすぐ卒業をむかえる小学校6年生、中学校3年生のみなさんのリクエスト給食を各学校1回ずつ実施します。最後は山田中学校3年生のリクエスト給食です。給食で何か思い出に残ることはあったでしょうか。給食も卒業となる中学校3年生のみなさん。今もこれから先も、健康に過ごすことができるように、バランスのよい食事を続けていってください。								
28 火	いろどりごはん				にんじん 広島菜	とうもろこし	米 麦		819 kcal
	米粉パン粉の鮭チーズフライ		鮭	チーズ			米粉	油	30.4 g
	なめたけあえ	○			ほうれん草 にんじん	白菜 えのきたけ			18.9 g
	豆腐のキムチスープ		豆腐 鶏肉			たけのこ しめじ ねぎ キムチ	春雨		3.0 g
	学給大福		学給大福(豆乳)				学給大福(米粉 砂糖)		

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更する場合があります。ご了承ください。