



令和4年度2月分中学校給食献立表



日曜日	献立名	主な食品名			エネルギーたんぱく質脂質	メモ
		主に熱や力の元になる 黄の仲間	主に血や肉になる 赤の仲間	主に体の調子を整える 緑の仲間		
1 水	ミルクパン コーヒー牛乳 ポークンチュー ビーンズサラダ いよかん	パン なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 ごま油	コーヒー牛乳 ベーコン 豚肉 ひよこ豆	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム水煮 パセリ コーン もやし いよかん	752 kcal 27.0 g 27.2 g	
2 木	ガーリックライス 牛乳 タンドリーチキン ハニーサラダ ABCスープ	米 なたね油 じゃが芋 はちみつ マカロニ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 パセリ 生姜 キャベツ きゅうり コーン 白菜 さやいんげん	785 kcal 30.8 g 27.3 g	
3 金	ご飯 牛乳 いわしバーグ こんにやくと野菜の和え物 具だくさんみそ汁	米 ごま油 パン粉 上白糖 白いりごま じゃが芋	牛乳 鶏肉 いわし 赤みそ 絹豆腐 油揚げ 白みそ	長ねぎ 人参 生姜 しらたき もやし 小松菜 にんにく ごぼう 大根 こんにやく	825 kcal 39.0 g 26.5 g	
6 月	中華丼 牛乳 ごぼうチップス 中華風わかめスープ	米 なたね油 片栗粉 ごま油	牛乳 豚肉 いか えび 鶏肉 木綿豆腐 わかめ	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ 白菜 もやし チンゲン菜 ごぼう 長ねぎ	796 kcal 37.9 g 22.6 g	3日 節分献立 2月3日は節分です。 豆まきをしたり、柗の枝にいわし の頭をつけて門にさして厄払い をします。給食では、いわし の入ったハンバーグを作ります。
7 火	ご飯 牛乳 さばのかわり焼き れんこんと春雨のきんぴら 豚汁	米 上白糖 ごま油 なたね油 緑豆春雨 白いりごま じゃが芋	牛乳 さば 豚肉 絹豆腐 赤みそ 白みそ	葉ねぎ れんこん 人参 干し椎茸 ごぼう 大根 こんにやく 長ねぎ	835 kcal 42.6 g 26.0 g	
8 水	坦々麺 牛乳 バリバリサラダ ぼんかん	中華麺 ごま油 白ねりごま 白すりごま 片栗粉 ワンタンの皮 なたね油 上白糖	牛乳 豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 人参 たけのこ水煮 干し椎茸 もやし チンゲン菜 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ コーン ぼんかん	779 kcal 31.7 g 33.3 g	8日 ぼんかん “ぼんかん”は、甘みが強くココ のある味わいと、独特な甘い 香りが特徴です。皮は手でむ け、果肉は柔らかいので食べ やすい果物です。これから、 様々な柑橘系の果物がでてく る季節です。いろいろな味や 香りを楽しみましょう♪
9 木	チャーハン 牛乳 いかとさつまいもの揚げ煮 春雨スープ	米 なたね油 ごま油 片栗粉 さつまいも 上白糖 緑豆春雨	牛乳 焼き豚 かまぼこ いか 大豆 豚肉	生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 さやいんげん 玉ねぎ たけのこ水煮 チンゲン菜	847 kcal 34.0 g 27.3 g	
10 金	ご飯 牛乳 ハンバーグデミソース イタリアンサラダ ベーコンと野菜のスープ	米 なたね油 パン粉 上白糖 片栗粉 オリーブ油 じゃが芋	牛乳 豚肉 ひよこ豆 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 白菜 小松菜	826 kcal 32.2 g 31.9 g	
13 月	ご飯 牛乳 鶏肉の塩唐揚げ 切干大根のピリッとサラダ 根菜のごま汁	米 上白糖 片栗粉 小麦粉 なたね油 ごま油 じゃが芋 白すりごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	生姜 にんにく 大豆もやし 人参 きゅうり 切干大根 ごぼう 大根 長ねぎ	804 kcal 35.0 g 25.1 g	
14 火	ピラフ 牛乳 ミネストローネ ブラウニー	米 なたね油 上白糖 マカロニ 小麦粉 バター 粉糖	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏卵	人参 玉ねぎ マッシュルーム水煮 コーン にんにく トマト缶詰 キャベツ さやいんげん	918 kcal 27.4 g 42.7 g	14日 バレンタイン献立 給食センターは朝から大忙し です。小麦粉、ベーキングパ ウダー、ココア、砂糖、卵、バ ターを混ぜてケーキを作ります。 だまにならないように気を つけ、混ぜすぎると膨らまない のでサックリ混ぜたり、神経を 使いながら作っています。今 日は、バレンタインデーにちな んで、給食センターから、みな さんに手作りのブラウニーを贈 ります。
15 水	高野豆腐のそぼろ丼 牛乳 五目スープ りんご	米 なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 豚肉 高野豆腐 赤みそ 鶏肉	生姜 人参 干し椎茸 長ねぎ たけのこ水煮 白菜 小松菜 りんご	761 kcal 34.1 g 22.2 g	
16 木	わかめご飯 牛乳 白身魚のかわりソースかけ 野菜のおかか和え 豆乳飛鳥汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖	牛乳 わかめ たら 油揚げ 粉かつお 鶏肉 豆乳 白みそ 赤みそ	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし 小松菜 ごぼう しめじ 白菜 長ねぎ	772 kcal 36.4 g 23.7 g	
17 金	けんちんうどん 牛乳 いももち ごま和え	うどん なたね油 里芋 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 上白糖 白すりごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 赤みそ	ごぼう 人参 大根 こんにやく 長ねぎ ほうれん草 キャベツ 小松菜	787 kcal 28.7 g 28.2 g	17日 いももち じゃが芋をやわらかめに蒸し てつぶして、そこに塩、片栗 粉、小麦粉を加えてよく混ぜ、 丸型に1つ1つ成形して油で 揚げました。そこに、みりん、 砂糖、赤みそ、水を加熱して 作った“みそだれ”をかけまし た。お味はいかがでしょう？
20 月	チキンカレーライス 牛乳 じゃこサラダ いちご	米 麦 なたね油 じゃが芋 小麦粉 上白糖	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマト缶詰 キャベツ もやし 小松菜 いちご	801 kcal 28.6 g 22.9 g	
21 火	ご飯 牛乳 さわらのごま醤油焼き 生揚げと野菜のみそ炒め 和風汁	米 ごま油 上白糖 白ねりごま 白いりごま なたね油	牛乳 さわら 豚肉 白みそ 生揚げ 鶏肉	にんにく 生姜 長ねぎ 人参 キャベツ ピーマン 大根 えのき茸 小松菜	813 kcal 44.5 g 26.7 g	
22 水	チリビーンズライス 牛乳 コールスローサラダ みかん	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース キャベツ コーン みかん	798 kcal 26.6 g 22.2 g	
24 金	ご飯 牛乳 白いんげん豆のコロッケ 野菜のゆかり和え みそ汁	米 なたね油 じゃが芋 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 白いんげん豆 鶏卵 油揚げ 赤みそ 白みそ わかめ	玉ねぎ マッシュルーム水煮 パセリ キャベツ きゅうり 人参 ゆかり粉 大根 長ねぎ	839 kcal 30.1 g 27.2 g	給食の食材は皆様の 給食費で購入していま す。2月分は2月28日 にご指定の口座より引 き落としいたします。期 日までにご入金くださ い。
27 月	黒砂糖パン 牛乳 ペンネのミートソースグラタン 大根サラダ ジュリエンスープ	パン なたね油 ペンネ 上白糖	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	にんにく 玉ねぎ トマト缶詰 大根 人参 きゅうり セロリ キャベツ パセリ	837 kcal 35.8 g 33.9 g	
28 火	ご飯 牛乳 いかのチリソース 中華ツナサラダ 中華風オニオンスープ	米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 白いりごま	牛乳 いか ツナ ベーコン	にんにく 生姜 玉ねぎ 長ねぎ 大根 人参 もやし 小松菜 コーン チンゲン菜	793 kcal 33.1 g 24.2 g	

