



令和5年度2月分中学校給食献立表



泊江市立中学校給食センター

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 木	ご飯 牛乳 韓国風鶏のかわり焼き バリバリサラダ 白玉スープ	米 上白糖 ごま油 ワンタンの皮 なたね油 白玉粉	牛乳 鶏肉 豚肉	にら キャベツ 人参 玉ねぎ コーン 生姜 大根 干し椎茸 小松菜 長ねぎ	780 kcal 34.2 g 22.9 g	
2 金	ご飯 牛乳 いわしバーグ 野菜サラダ 呉汁	米 ごま油 パン粉 上白糖 なたね油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 いわし 赤みそ 白みそ 大豆 かまぼこ	長ねぎ 人参 生姜 キャベツ もやし 小松菜 大根 こんにゃく	787 kcal 37.1 g 22.7 g	
5 月	ご飯 牛乳 いかのカレー風味揚げ ポテト入りフレンチサラダ 卵と野菜のスープ	米 片栗粉 なたね油 じゃが芋 上白糖	牛乳 いか 豚肉 鶏卵	人参 キャベツ きゅうり コーン 大根 小松菜	784 kcal 36.2 g 25.3 g	2日 節分
6 火	ジャージャー麺 牛乳 野菜チップス もやしとコーンのサラダ	中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 さつまいも	牛乳 豚肉 八丁みそ	にんにく 生姜 長ねぎ たけのこ 水煮 干し椎茸 かぼちゃ 白菜 人参 コーン もやし 玉ねぎ	843 kcal 34.4 g 32.6 g	
7 水	ねぎ塩豚丼 牛乳 じゃがいものおかか和え みかん	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま じゃが芋	牛乳 豚肉 粉かつお あおのり	にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ 大根 キャベツ わけぎ レモン果汁 みかん	800 kcal 31.5 g 25.9 g	2月3日は節分です。 もともとは立春、立夏、立秋、 立冬の前日を節分としました。 日本では、寒い冬から暖 かい春になる立春の前日の節 分がとくに大事にされ、行事と ともに現在まで伝えられていま す。 いわしを使ったいわしバーグと 大豆を使った呉汁を食べて、 災いを追い払い、福を呼び込 みましょう。
8 木	こぎつねご飯 牛乳 豆入り肉じゃが すまし汁	米 上白糖 なたね油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 大豆 絹豆腐	人参 玉ねぎ 枝豆 えのき茸 長ねぎ 小松菜	770 kcal 39.0 g 23.2 g	
9 金	麦ご飯 牛乳 スープカレー 揚げ野菜 コールスローサラダ	米 麦 なたね油 じゃが芋 上白糖	牛乳 豚肉 うずらの卵 ツナ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマトジュース れんこん かぼちゃ キャベツ コーン	800 kcal 30.7 g 25.6 g	
13 火	キムチチャーハン 牛乳 鶏肉のレモン揚げ煮 春雨スープ	米 なたね油 ごま油 片栗粉 三温糖 緑豆春雨	牛乳 鶏肉 豚肉	人参 長ねぎ 白菜 キムチ ピーマン レモン果汁 玉ねぎ 大根 たけのこ 水煮 小松菜	770 kcal 34.6 g 28.6 g	
14 水	テリビーンズライス 牛乳 ABCスープ りんご	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉 マカロニ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆 鶏肉	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース もやし りんご	774 kcal 29.6 g 21.4 g	8日 初午
15 木	ご飯 牛乳 生揚げと野菜のみそ炒め けんちん汁	米 なたね油 上白糖 ごま油 じゃが芋	牛乳 豚肉 白みそ 生揚げ 木綿豆腐	にんにく 生姜 人参 キャベツ ピーマン ごぼう 大根 こんにゃく 長ねぎ	782 kcal 37.0 g 24.2 g	2月最初の午の日を「初午」と いいます。 初午の日は、稻荷神社にお供 え物をします。 稻荷神社の神様の使いとされ るのがキツネです。 その好物とされる油揚げやい なり寿司をお供えし、作物の 成長や家族の健康などを祈り ます。 今年は2月12日が初午です。 初午に合わせて油揚げを使っ たこぎつねご飯を提供します。
18 金	ターメリックライス 牛乳 蒸し鶏のごまだれかけ 中華風揚げ豆サラダ ベーコンと野菜のスープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 白ねりこま 白すりごま ごま油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり 人参 白菜	765 kcal 32.2 g 25.7 g	
19 月	ご飯 牛乳 ハンバーグデミソース じゃこサラダ チキンスープ	米 なたね油 パン粉 上白糖 片栗粉 マカロニ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 鶏肉	玉ねぎ 白菜 人参 もやし 小松菜 にんにく 生姜 セロリ キャベツ チンゲン菜	775 kcal 35.2 g 25.0 g	
20 火	ご飯 牛乳 さばの粒マスタード焼き 野菜の甘酢和え さつまいものみそ汁	米 上白糖 なたね油 さつまいも	牛乳 さば 油揚げ 豚肉 白みそ 赤みそ	キャベツ 人参 もやし 大根 こんにゃく 生姜 わけぎ	781 kcal 38.1 g 23.5 g	
21 水	ドライカレーライス 牛乳 じゃが芋のにんにくサラダ みかん	米 なたね油 小麦粉 じゃが芋 上白糖	牛乳 豚肉	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶詰 キャベツ コーン みかん	825 kcal 30.4 g 29.8 g	
22 木	セサミトースト 牛乳 ポークシチュー フレンチサラダ	パン 白すりごま グラニュー糖 上白糖 なたね油 じゃが芋 小麦粉	牛乳 豚肉	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 水菜 キャベツ きゅうり コーン	772 kcal 28.5 g 37.2 g	
26 月	大豆入りかき揚げ丼 牛乳 野菜のゆかり和え みそ汁	米 さつまいも 小麦粉 片栗粉 なたね油 上白糖	牛乳 大豆 粉かつお えび 鶏卵 絹豆腐 白みそ 赤みそ	玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ きゅうり ゆかり粉 大根 小松菜	797 kcal 28.1 g 20.6 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29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 火	黒砂糖パン 牛乳 マカロニグラタン ビーンズサラダ ポテトスープ	パン なたね油 バター 小麦粉 マカロニ パン粉 ごま油 上白糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 チーズ ひよこ豆 ベーコン	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 水菜 コーン もやし キャベツ	836 kcal 36.3 g 29.4 g	
28 水	ご飯 牛乳 つくね焼き 揚げじゃがサラダ すまし汁	米 ごま油 パン粉 上白糖 じゃが芋 なたね油	牛乳 鶏肉 押し豆腐 白みそ 絹豆腐 わかめ	長ねぎ 人参 生姜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 大根	796 kcal 33.7 g 27.5 g	
29 木	肉うどん 牛乳 いもち わかめサラダ	うどん なたね油 上白糖 じゃが芋 片栗粉 小麦粉 ごま油	牛乳 豚肉 油揚げ 赤みそ わかめ	玉ねぎ 人参 ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	785 kcal 30.1 g 28.3 g	



※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。
市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。