

令和3年2月分 学校給食献立表 中学校

月	火	水	木	金
1 大豆の炊き込みご飯 大豆20、五目御飯の素 牛乳 大根のみそ汁 わかめ 3 赤 油揚げ 13 赤 大根 39 緑 青ねぎ 7 緑 えのきたけ 7 緑 白、赤みそ 10 赤 けずりぶし 鬼まんじゅう 鬼まんじゅう 1個 黄 エネルギー kcal 864 たんぱく質 g 31.9 しつ g 26.1	2 コッペパン 牛乳 豆乳 タンタンめん 豚ミンチ 13 赤 中華めん 13 黄 中華めん 13 緑 チンゲンサイ 13 緑 たけのこ 13 緑 白ねぎ 13 緑 干しいたけ 0.7 緑 豆乳 52 赤 土しよが 0.4 緑 ねりごま 3.3 黄 にんにく、しお、こしょう、しょうゆ トウバンジャン、テンメンジャン ぶた・とりがらスープ、ごまあぶら エネルギー kcal 759 たんぱく質 g 34.9 しつ g 26.4	3 ご飯 牛乳 厚揚げの中華煮 厚揚げ 59 赤 豚肉 20 赤 白菜 59 緑 たけのこ 13 緑 にんじん 13 緑 干しいたけ 0.7 緑 土しよが 0.7 緑 しお、こしょう、さとう しょうゆ、でんぶ ぶた・とりがらスープ エネルギー kcal 765 たんぱく質 g 28.2 しつ g 21.4	4 ご飯 牛乳 親子煮 とり肉 45 赤 卵 45 赤 玉ねぎ 60 緑 にんじん 15 緑 青ねぎ 15 緑 干しいたけ 0.8 緑 さとう、しょうゆ、けずりぶし つきこんにやく 13 けずりぶし、しょうゆ さとう 小松菜と白菜の煮浸し 平天 7 赤 白菜 33 緑 小松菜 26 緑 けずりぶし、さとう、しょうゆ エネルギー kcal 792 たんぱく質 g 37.0 しつ g 20.5	5 なかよしパン 牛乳 ボルシチ 牛肉 26 赤 じゃが芋 65 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 かぶ 26 緑 セロリー 7 緑 トマトピューレ 8 緑 トマトケチャップ 4 ウスターソース しお、こしょう、にんにく しょうゆ、さとう とりがらスープ 小松菜のサラダ まぐろフレーク 9 赤 小松菜 54 緑 もやし 18 緑 マヨネーズ 1袋 黄 レモン汁 果物 りんご 1/6コ 緑 エネルギー kcal 790 たんぱく質 g 28.4 しつ g 28.3
8 ご飯 牛乳 ごまみそ煮 とり肉 13 赤 厚揚げ 39 赤 里芋 33 黄 大根 33 緑 にんじん 26 緑 さやいんげん 7 緑 こんにやく 26 白、赤みそ 7 赤 白ごま 3 黄 さとう、しょうゆ 手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 白ごま 1 黄 しょうゆ、さとう エネルギー kcal 787 たんぱく質 g 28.2 しつ g 22.1	9 ライムギパン 牛乳 ドイツ アイントプフ フランクフルト 13 赤 ベーコン 7 赤 じゃが芋 39 黄 玉ねぎ 39 緑 にんじん 26 緑 枝豆 7 緑 セロリー 4 緑 しお、しょうゆ とりがらスープ 世界の料理 ザワークラウト キャベツ 39 緑 にんじん 7 緑 す、さとう、しお ケーヒスベルガー・クローゼ(ホワイトソースかけ) 肉団子 52 赤 玉ねぎ 4 緑 牛乳 7 赤 コパウダーマーガリン 0.4 黄 小麦粉 0.4 黄 しお、こしょう、とりがらスープ ジャーマンポテト ベーコン 10 赤 じゃが芋 40 黄 玉ねぎ 10 緑 グリンピース 5 緑 しお、こしょう エネルギー kcal 876 たんぱく質 g 32.0 しつ g 33.5	10 ご飯 牛乳 沢煮わん 豚肉 13 赤 大根 20 緑 ごぼう 20 緑 にんじん 13 緑 小松菜 13 緑 生しいたけ 7 緑 けずりぶし、だしこんぶ しお、しょうゆ 手作りこんぶふりかけ けずりぶし 3 赤 だしこんぶ 0.7 赤 白ごま 0.7 黄 しょうゆ、さとう さばの塩焼き さば 1切(50) 赤 しお がんもどきの含め煮 がんもどき 40 赤 にんじん 20 緑 たけのこ 20 緑 こんにやく 20 けずりぶし しょうゆ、さとう エネルギー kcal 777 たんぱく質 g 34.9 しつ g 22.8	2月分の申し込み締め切りは、 パソコン・スマートフォンからは 1/20(水)、 マークシートは1/15(金)です。 また、チャージ制(前払い) により、 口座振替日は1/12(火)、 チャージ金額7,000円以下の 人のみ、6,091円です。	
15 ご飯 牛乳 みそ煮込みうどん とり肉 13 赤 油揚げ 7 赤 うどん 78 黄 白菜 39 緑 にんじん 13 緑 小松菜 13 緑 生しいたけ 7 緑 八丁みそ 10 赤 けずりぶし、しょうゆ 手作りふりかけ けずりぶし 3 赤 白ごま 1 黄 しょうゆ、さとう エネルギー kcal 836 たんぱく質 g 26.6 しつ g 19.9	16 クロワッサン 牛乳 野菜スープ とり肉 13 赤 じゃが芋 26 黄 玉ねぎ 26 緑 カリフラワー 13 赤 にんじん 7 緑 小松菜 13 緑 セロリー 4 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ オムレツ オムレツ 1コ(50) 赤 スパゲッティ あさり 25 赤 スパゲッティ 25 黄 玉ねぎ 50 緑 ピーマン 8 緑 トマトケチャップ ウスターソース しお、こしょう 味の付けじゃこ 味の付けじゃこ 1袋 赤 エネルギー kcal 721 たんぱく質 g 34.6 しつ g 28.0	17 ご飯 牛乳 わかめスープ わかめ 4 赤 豆腐 39 赤 玉ねぎ 26 緑 大豆もやし 13 緑 えのきたけ 7 緑 青ねぎ 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ ごまあぶら ナムル 小松菜 45 緑 にんじん 15 緑 白ごま 1 黄 さとう、しょうゆ、ごまあぶら 焼肉 牛肉 98 赤 玉ねぎ 26 緑 りんごピューレ 4 緑 にんにく、しょうゆ、さとう れんこん 23 緑 さとう 野菜炒め ハム 7 赤 ビーフン 4 黄 キャベツ 39 緑 にんじん 7 緑 とうみょう 7 緑 しお、こしょう、しょうゆ この日の牛肉は、大阪府産の「なにわ黒牛」を使用します。 エネルギー kcal 832 たんぱく質 g 39.6 しつ g 25.0	18 ご飯 牛乳 五目豆 とり肉 15 赤 大豆 12 赤 竹輪 8 赤 ごぼう 30 緑 れんこん 23 緑 さとう にんじん 30 緑 たけのこ 15 緑 こんにやく 30 さとう、しょうゆ さららのゆずみそ焼き さわら 1切(50) 赤 白みそ 3 赤 ゆず 0.5 緑 玉ねぎ 52 緑 さとう 水菜のからしあえ かまぼこ 7 赤 水菜 20 緑 白菜 20 緑 しょうゆ、からし 手作りふりかけ 手作りふりかけ 1袋 エネルギー kcal 780 たんぱく質 g 35.5 しつ g 18.9	19 コッペパン 牛乳 白いんげん豆のクリームスープ ベーコン 7 赤 白いんげん 26 赤 じゃが芋 39 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 7 緑 牛乳 33 赤 コパウダーマーガリン 2 黄 小麦粉 2 黄 チーズ 4 赤 しお、こしょう、とりがらスープ 大豆の黒砂糖かけ いり大豆 7 赤 すりごま 0.3 黄 きなこ 0.3 赤 さとう ホイルウインナー ウインナー 1本 赤 ごぼうサラダ ごぼう 26 緑 小松菜 26 緑 にんじん 7 緑 ドレッシング 1袋 さとう、しょうゆ エネルギー kcal 815 たんぱく質 g 30.5 しつ g 28.8
22 ご飯 牛乳 豚汁 豚肉 20 赤 竹輪 7 赤 白菜 26 緑 大根 26 緑 ごぼう 13 緑 青ねぎ 7 緑 白、赤みそ 10 赤 けずりぶし 豆腐 ハンバーグ 豆腐ハンバーグ 1コ(50) 赤 土しよが 0.1 緑 さとう、しょうゆ でんぶ ひじきの煮物 ひじき 3 赤 油揚げ 15 赤 れんこん 15 緑 にんじん 8 緑 こんにやく 15 けずりぶし しょうゆ、さとう エネルギー kcal 762 たんぱく質 g 31.8 しつ g 17.4	24 ご飯 牛乳 チキンカレー とり肉 33 赤 レバーそぼろ 3 赤 じゃが芋 65 黄 玉ねぎ 52 緑 にんじん 26 緑 ツアーオニオン 13 緑 リンゴピューレ 8 緑 プルーンピューレ 3 緑 カレールー 16 トマトケチャップ 4 しょうゆ とりがらスープ ご飯は11g増量しています。 じゃこと白菜のサラダ じゃこ 4 赤 白菜 36 緑 白菜 36 緑 ドレッシング 1袋 さとう、しょうゆ さつま芋のレモン煮 さつま芋 33 黄 さとう、レモン汁 エネルギー kcal 835 たんぱく質 g 26.0 しつ g 20.1	25 ご飯 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 牛ミンチ 13 赤 じゃが芋 72 黄 玉ねぎ 46 緑 にんじん 26 緑 グリンピース 4 緑 さとう、しょうゆ 焼きししゃも ししゃも 2尾 赤 酢みそあえ いか 7 赤 わけぎ 33 緑 白みそ 3 赤 さとう、す、からし 納豆 納豆 1コ 赤 エネルギー kcal 789 たんぱく質 g 31.2 しつ g 18.9	26 黒糖パン 牛乳 キムチスープ 豚肉 13 赤 卵 33 赤 大根 20 緑 もやし 20 緑 にんじん 7 緑 白菜キムチ 13 緑 しめじ 7 緑 赤みそ 5 赤 こしょう、しょうゆ ぶた・とりがらスープ クリスピーチキン とり肉 59 赤 米粉 7 黄 加工大豆 5 赤 しお、こしょう ほうれん草のサラダ ほうれん草 45 緑 にんじん 8 緑 ホールコーン 8 緑 レモン汁、しお、こしょう さとう、しょうゆ キャラメルチーズ キャラメルチーズ 1個 エネルギー kcal 864 たんぱく質 g 41.4 しつ g 33.2	

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン			食物繊維	
	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	A μg	B1 mg	B2mg	Cmg	g
2月分の平均	809	32.8(16.2%)	24.8(27.6%)	2.9	416	116	4.7	363	0.84	0.73	38	6.3
文部科学省 摂取基準	830	摂取エネルギー 全体の13~20%	摂取エネルギー 全体の20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

令和元年度献立コンテスト

優秀作品を献立に取り入れました。

美加の台小学校 5年(当時) 浅原 理央さん

1日
節分献立

- ・大豆の炊き込みご飯
- ・鯛のチーズはさみフライ
- ・キャベツのごまあえ
- ・大根とわかめの味噌汁
- ・鬼まんじゅう

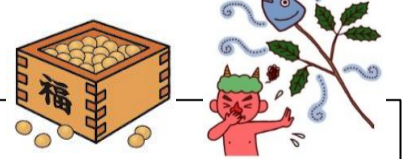
一部を変更して実施します

節分と食べ物

今年の節分は、2月2日です。季節の始まりの日(立春・立夏・立秋・立冬)の前日を「節分」といい、江戸時代以降は特に立春の前日をさすことがほとんどです。

季節の分かれ目には邪気(鬼)が生じると考えられているため、各地では追い払うためのいろいろな行事が行われます。有名なものでは、豆は「魔滅」に通じ、鬼に豆をぶつけ、歳の数だけ食べることで、邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味があります。鯛は、焼く匂いで鬼が逃げていくといわれています。また、一度ゆでた麦を「よまし麦」といい、「世の中をまわす」に通じることから、縁起がよいとされ、節分に麦ご飯を食べる地域もあります。その他にも、愛知県や岐阜県では、「鬼まんじゅう」が古くから食べられています。鬼まんじゅうに入っているさつま芋のゴツゴツした角切り部分が、鬼の金棒を連想して作られたという説があります。

今月の給食には、節分にちなみ、大豆製品をたくさん使用しています。探しながら食べてみてください。



ししやも
要確