令和３年

2月 学校給食予定献立表

みどり市立笠懸中学校

日	曜	献立名 主食	飲み物	副食	体の組織を作る(赤) 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・	体の調子を整える(緑) 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	エネルギーになる(黄) 5群 米・パン・めん・いも・さとう	6群 油脂	栄養量 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
1	月	ごはん	牛乳	麻婆豆腐 春雨サラダ	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん にら 唐辛子	にんにく　ねぎ もやし　きゅうり キャベツ	ごはん　三温糖 片栗粉	油 ごま油	773	28.9	21.8	391
2	火	節分の行事食 ごはん	牛乳	いわしの蒲焼き 即席漬け けんちん汁　福豆	いわし 豆腐 大豆	牛乳	にんじん	キャベツ　きゅうり 大根　ねぎ 干し椎茸　ごぼう	ごはん じゃが芋 三温糖	油 ごま ごま油	790	30.1	25.2	358
3	水	3年1組リクエスト給食 パーカーハウス	牛乳	ハンバーグトマトソース カラフルサラダ　コーンスープ 手作りグレープゼリー	豚肉　鶏肉 牛肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ 赤ピーマン	キャベツ　きゅうり コーン　玉ねぎ	パン じゃが芋 ゼリー	油	883	30.9	34.1	389
4	木	ごはん	牛乳	ハヤシライス 大根ひじきサラダ	豚肉 ツナ	牛乳 生クリーム ひじき	にんじん	玉ねぎ　にんにく しめじ　大根 きゅうり	ごはん じゃが芋 三温糖	油 ごま油 ごま	807	23.9	23.1	296
5	金	きなこ揚げパン	牛乳	こんにゃくサラダ ワンタンスープ	鶏肉 ツナ きなこ	牛乳	にんじん にら	大根　きゅうり 玉ねぎ　キャベツ 干し椎茸	パン　砂糖 三温糖 ワンタンの皮	油 ごま ごま油	809	28.8	28.9	372
8	月	ごはん	牛乳	肉団子 昆布野菜 肉じゃが	豚肉	牛乳 昆布	にんじん	枝豆　きゅうり キャベツ　玉ねぎ	ごはん 三温糖 じゃが芋	油 ごま	848	28.3	21.3	319
9	火	ごはん	牛乳	メンチカツ 小松菜サラダ わかめのみそ汁	豚肉　みそ ツナ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ　レモン 玉ねぎ　大根	ごはん　三温糖 パン粉 じゃが芋	油	893	29.5	30.7	359
10	水	小ココアパン	牛乳	ゆでたまご 大根サラダ カレーうどん	たまご 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん	ねぎ　玉ねぎ 干し椎茸　大根 きゅうり	パン うどん 三温糖	油 ごま ごま油	808	34.5	32.3	434
11	木	**建国記念の日**												
12	金	チョコチップパン	牛乳	ハートのコロッケ わかめサラダ 白いんげん豆のチャウダー	豚肉 いんげん豆 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ　きゅうり コーン　玉ねぎ	パン　パン粉 チョコレート じゃが芋	油	818	22.7	32.4	341
15	月	わかめごはん	牛乳	厚焼きたまご ごま和え 豚汁	たまご　みそ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	もやし　ごぼう 大根　ねぎ	ごはん 三温糖 じゃが芋	油 ごま	788	32.8	21.9	392
16	火	ごはん	牛乳	和風炒り豆腐包み焼き 香味漬け じゃが芋のみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	キャベツ　きゅうり 玉ねぎ　大根　枝豆 ねぎ	ごはん じゃが芋	ごま	755	27.1	18.3	328
17	水	こめっこぱん	牛乳	ペンネのトマトクリーム煮 コールスローサラダ	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ　しめじ キャベツ　コーン	パン　こめこ じゃが芋 マカロニ	油	850	32.1	30.0	399
18	木	麦ごはん	牛乳	ポークカレー 海藻サラダ	豚肉 ツナ	牛乳 海藻	にんじん	玉ねぎ　にんにく 生姜　りんご キャベツ　きゅうり	ごはん　麦 じゃが芋	油	823	24.3	23.6	292
19	金	小背割り コッペパン	牛乳	焼きそば ナタデココのフルーツ和え	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ　もやし パイナップル　黄桃	パン 焼きそば麺 砂糖	油	769	25.8	18.1	311
22	月	3年4組リクエスト給食 ごはん	牛乳	さばの味噌煮 切り干し大根の炒め煮 かき玉汁　手作り青りんごゼリー	さば　たまご 油揚げ　豆腐 さつま揚げ　みそ	牛乳	にんじん	干し椎茸　ねぎ 玉ねぎ　えのき茸 切り干し大根	ごはん 三温糖 片栗粉　ゼリー	油	823	35.0	23.1	339
23	火	**天皇誕生日**												
24	水	丸パン（横切り）	牛乳	野菜コロッケ 千切りキャベツ ラビオリスープ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ　玉ねぎ にんにく	パン　パン粉 じゃが芋 ラビオリの皮	油 ごま	793	27.8	25.9	347
25	木	ごはん	牛乳	変わりビビンバ トックスープ キャンディチーズ	豚肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	しょうが　にんにく 大豆もやし　枝豆　玉ねぎ ねぎ　ごぼう	ごはん 三温糖 トック	ごま油 ごま 油	756	27.5	18.0	355
26	金	小ロールパン	牛乳	ミートソーススパゲティ ほうれん草サラダ	豚肉 ツナ 鰹節	牛乳 チーズ	にんじん トマト ほうれん草	玉ねぎ　にんにく キャベツ	パン　小麦粉 スパゲティ 三温糖	油　バター マヨネーズ オリーブ油	885	31.2	33.7	327
										月平均	815	29	26	353

＊給食には、地場産の野菜（県内産）を取り入れています。地場産の食材は太字になっています。　＊献立は都合により変更になることがあります。ご了承下さい。

◎旬の食べ物（ごぼう・大根・ほうれん草・小松菜・ブロッコリー・白菜）

今月の献立紹介

2日　節分献立

2月3日は「節分」です。節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前日のことでしたが、今では立春の前日のことだけをいうようになりました。節分に炒り豆を年の数や年にひとつ足した数を食べると１年を元気に過ごすことができるといわれています。給食では、福豆が出ます。節分にいった大豆をまくのは、災いや災害をもたらす鬼の目を打ち払うためだといわれています。豆まきの後、年の数だけ食べて1年の健康を祈ります。

3日　3年1組リクエスト
22日　3年4組リクエスト

3年生は卒業まであと少しですね。そこで、給食では、中学校の思い出に３年生のクラスごとにリクエスト献立を考えてもらいました。３年生が一生懸命考えてくれた献立です。みなさんお楽しみに♪