令和6年

2月 学校給食予定献立表

みどり市立
笠懸南中学校

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	木	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	いわし 豆腐	牛乳	にんじん	ごぼう　大根 ねぎ キャベツ　きゅうり	ごはん　片栗粉 三温糖 里芋	ごま油 油	730	26.8	20.8	348
2	金	ロールパン	牛乳 ミルメーク	ポークビーンズ 海藻サラダ	豚肉 大豆 鰹節	牛乳 海藻	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ　にんにく キャベツ　きゅうり	パン　ミルメーク じゃが芋 三温糖	油	781	31.0	28.7	349
5	月	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春雨サラダ	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	にんにく　ねぎ キャベツ　きゅうり もやし	ごはん 三温糖 片栗粉	ごま油 油	733	29.4	22.9	385
6	火	ごはん やさいふりかけ	牛乳	ししゃもフライ ひじきの炒め煮 野菜たっぷりみそ汁	ししゃも　豆腐 鶏肉　油揚げ　みそ 大豆　さつま揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	大根　キャベツ 玉葱　ねぎ	ごはん　パン粉 三温糖 じゃが芋	油	776	30.4	22.3	457
7	水	小黒パン	牛乳	揚げ餃子 三色ナムル 醤油ラーメン	豚肉 なると	牛乳	にんじん にら	キャベツ　もやし ねぎ　きゅうり	パン ぎょうざの皮 中華麺	油 ごま油 ドレッシング	755	31.4	25.2	319
8	木	こぎつねごはん	牛乳	厚焼き玉子【代替：和風肉団子】 田舎汁	鶏肉　生揚げ 卵　みそ 油揚げ	牛乳	にんじん	枝豆　干し椎茸 大根	ごはん　三温糖 じゃが芋	油	748	32.2	24.0	351
9	金	きなこ揚げパン	牛乳	ツナとコーンのサラダ ＡＢＣスープ	きなこ ベーコン ツナ	牛乳	にんじん	玉葱　キャベツ きゅうり　コーン	パン　三温糖 マカロニ　じゃが芋 グラニュー糖	油	802	31.0	29.6	339
12	月	振替休日												
13	火	ごはん	牛乳	肉じゃが さんまの鰹節煮 ごま酢あえ	豚肉 さんま 鰹節	牛乳	にんじん 小松菜	玉葱　枝豆 キャベツ　もやし きゅうり　コーン	ごはん 三温糖 じゃが芋	油 すりごま	795	30.7	22.5	436
14	水	小チョコチップパン	牛乳	八百屋スパゲティ ごぼうサラダ	ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ　玉葱 ごぼう　大根　にんにく きゅうり　干し椎茸	パン チョコレート スパゲティ	油　バター オリーブ油	797	26.8	27.5	309
15	木	ごはん	牛乳	あじフライ 切り干し大根の炒め煮 じゃが芋と玉葱の味噌汁	あじ　みそ 油揚げ　豆腐 さつま揚げ	牛乳	にんじん	切り干し大根 玉葱　大根	ごはん　パン粉 じゃが芋 三温糖	油	770	30.4	21.3	330
16	金	ゆめロール	牛乳	マカロニのクリーム煮 小松菜のサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	玉葱　枝豆 キャベツ	パン　三温糖 マカロニ じゃが芋	油 生クリーム	852	34.7	33.1	455
19	月	３年C・D組リクエスト給食 わかめごはん	牛乳	鶏の唐揚げ カラフルサラダ 豚汁	鶏肉　みそ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 赤ピーマン	キャベツ　きゅうり 大根　コーン ねぎ	ごはん じゃが芋	油	837	30.0	29.7	304
20	火	ごはん	牛乳	ハンバーグおろしソースかけ わかめと豆腐の味噌汁 ポンカン	豚肉　鶏肉 豆腐　みそ	牛乳 わかめ	にんじん	大根　しめじ えのき茸　しょうが 玉葱　ポンカン	ごはん　三温糖 じゃが芋 片栗粉		778	31.4	20.6	553
21	水	食パン	牛乳	ツナサンドの具（ノンエッグマヨネーズ） ポトフ 手作りオレンジゼリー	ツナ 鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり　玉葱 キャベツ　コーン	パン じゃが芋 ゼリー	マヨネーズ 油	810	33.8	30.1	309
22	木	ごはん	牛乳	生揚げと豚肉のみそ炒め 中華コーンスープ	生揚げ　みそ 豚肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが　キャベツ 干し椎茸　コーン ねぎ　えのき茸	ごはん 三温糖 片栗粉	油	741	34.8	22.6	433
23	金	天皇誕生日												
26	月	ごはん	牛乳	春巻き バンバンジー チゲ汁	豚肉　みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん	きゅうり　もやし　ねぎ しょうが　にんにく 白菜　大根　キムチ	ごはん 春巻きの皮	油 ドレッシング ごま油	794	29.7	26.2	311
27	火	ごはん	牛乳	みそだれ焼き肉 手作りすいとん	豚肉　鶏肉 さつま揚げ みそ　油揚げ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	玉葱　しょうが にんにく　大根 ねぎ	ごはん　じゃが芋 三温糖 小麦粉	いりごま ごま油 油	790	40.2	19.4	393
28	水	小背割り コッペパン	牛乳	焼きそば わかめスープ キャンディチーズ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ チーズ	にんじん ピーマン チンゲン菜	キャベツ　もやし ねぎ　干し椎茸	パン 焼きそば麺	油 いりごま	782	35.4	25.0	472
29	火	麦ごはん	牛乳	チキンカレー 大根とひじきのサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	玉葱　大根　にんにく きゅうり　しょうが プルーン　りんご	ごはん　麦 じゃが芋 三温糖	油　いりごま カレールー ごま油	771	24.6	21.5	286
										月平均	781	31.3	24.9	376

＊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。

今月の献立紹介

1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。
また、焼いたいわしの頭を柊の枝にさし、いわしのにおいと柊のとげで鬼を追い払う風習もあります。
節分メニューを食べて、体の中からも鬼を退治しましょう。

19日 3年生リクエスト給食

3年生は卒業まであと数ヶ月ですね。そこで、給食では中学校の思い出に3年生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。今月は、C・D組のリクエスト給食です。お楽しみに♪