

# 2月給食献立表



明和町教育委員会  
明和中学校 明和町学校給食会

| 日                                                                | 主食<br>牛乳                                                                                            | おかず                                           | 赤の仲間・<br>血や肉になる       |                   | 緑の仲間・<br>体の調子を整える        |                                     | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる                      |                               | エネルギー<br>たんぱく質                                |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|-------------------|--------------------------|-------------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                                  |                                                                                                     |                                               | 魚・肉・卵・<br>豆・豆製品       | 牛乳・乳製品・<br>小魚・海藻  | 緑黄色野菜                    | その他野菜・果物                            | 穀類・いも類・<br>砂糖                          | 種実類・油脂                        |                                               |
| 納豆が嫌いな子供も食べられる納豆みそ。一緒にきゅうりやのりで巻いても美味しい！！節分汁は、大豆や野菜がたくさん入っています。   |                                                                                                     |                                               |                       |                   |                          |                                     |                                        |                               |                                               |
| 3 月                                                              | 麦入りごはん<br>牛乳                                                                                        | 納豆みそ<br>節分汁<br>きゅうり<br>手巻きのり                  | 納豆 豚肉<br>みそ ちくわ<br>大豆 | 牛乳<br>のり          | 人参                       | 大根 白菜<br>きゅうり 白ネギ                   | 米 麦<br>三温糖                             | 油                             | 706 kcal<br>33.3 g                            |
| 4 火                                                              | 麦入りごはん<br>牛乳                                                                                        | カツオフライ<br>さつま揚げのきんぴら<br>カリフラワーのごまドレし和え        | カツオ<br>さつま揚げ          | 牛乳                | 人参                       | ごぼう<br>カリフラワー<br>コーン れんこん           | 米 麦 パン粉<br>三温糖 小麦粉<br>しらたき             | 油 ごま<br>ごま油<br>ドレッシング         | 757 kcal<br>31.4 g                            |
| 5 水                                                              | 麦入りごはん<br>牛乳                                                                                        | 厚揚げのカレー炒め<br>ごまネーズ和え<br>大内山復刻ミルクプリン           | 厚揚げ 豚肉<br>ツナ みそ       | 牛乳<br>ミルクプリン      | 人参<br>小松菜                | 玉ねぎ だけのこ<br>もやし にんにく<br>しょうが キャベツ   | 米 麦<br>三温糖                             | 油 ごま油<br>ノンエッグマ<br>ヨネーズ<br>ごま | 858 kcal<br>32.5 g                            |
| 6 木                                                              | コッペパン<br>牛乳                                                                                         | サワラのハーブグリル<br>かぼちゃサラダ<br>大根のポトフ               | サワラ<br>ウインナー          | 牛乳<br>チーズ         | 人参<br>かぼちゃ<br>バジル        | 玉ねぎ 大根<br>しめじ 玉ねぎ<br>コーン            | パン<br>パン粉                              | オリーブ油<br>ノンエッグマ<br>ヨネーズ       | 708 kcal<br>35.2 g                            |
| 7 金                                                              | 麦入りごはん<br>牛乳                                                                                        | 鶏肉のピザ焼き<br>うずら卵と野菜の煮物<br>のり塩ポテト               | 鶏肉<br>うずら卵<br>さつま揚げ   | 牛乳<br>チーズ<br>あおさ粉 | 人参<br>いんげん<br>トマト        | 玉ねぎ 大根                              | 米 麦<br>じゃがいも<br>三温糖                    | 油                             | 807 kcal<br>34.9 g                            |
| 10 月                                                             | 麦入りごはん<br>牛乳                                                                                        | イカのマリネ<br>じゃがいものそぼろ煮<br>ふりかけ                  | イカ<br>豚肉<br>さつま揚げ     | 牛乳                | 人参<br>ピーマン<br>グリーンピース    | 玉ねぎ 大根                              | 米 麦<br>かたくり粉<br>三温糖 しらたき<br>じゃがいも      | 油<br>オリーブ油                    | 755 kcal<br>31.9 g                            |
| 12 水                                                             | 麦入りごはん<br>牛乳                                                                                        | シラのバーベキューソース<br>関東煮<br>グリーン野菜のマヨ和え            | シラ<br>うずら卵<br>ちくわ     | 牛乳                | 人参<br>ブロッコリー             | 玉ねぎ りんご<br>カリフラワー<br>キャベツ 大根<br>レモン | 米 麦<br>かたくり粉<br>三温糖 里芋<br>こんにゃく        | 油<br>ノンエッグマ<br>ヨネーズ           | 761 kcal<br>32.8 g                            |
| 13～28日まで、3年生のさよなら給食リクエスト週間になっています。生徒が好きな給食が盛りだくさん。残さず食べましょう！！    |                                                                                                     |                                               |                       |                   |                          |                                     |                                        |                               |                                               |
| 13 木                                                             | コッペパン<br>牛乳                                                                                         | マカロニグラタン<br>ミネストローネ<br>ブルーベリージャム              | 鶏肉<br>ベーコン            | 牛乳<br>チーズ         | 人参<br>トマト<br>パセリ         | 玉ねぎ しめじ<br>コーン<br>ブルーベリー            | パン 砂糖<br>じゃがいも<br>マカロニ                 | ホワイトソース<br>油                  | 717 kcal<br>28.5 g                            |
| 卒業生限定☆デザートバイキングを開催します！セレクト以外に、おかわり用のデザートもあります。給食の最後の思い出にしてほしいです♪ |                                                                                                     |                                               |                       |                   |                          |                                     |                                        |                               |                                               |
| 14 金                                                             | 麦入りごはん<br>牛乳<br> | チキンカレー<br>ごまドレサラダ<br>セレクトデザート※<br>★デザートバイキング★ | 鶏肉<br>ツナ              | 牛乳                | 人参<br>小松菜                | 玉ねぎ にんにく<br>キャベツ コーン                | 米 麦<br>じゃがいも<br>クレープorプリン<br>orガトーショコラ | 油<br>ドレッシング<br>カレールウ          | 854 kcal<br>26.5 g<br>※ガトーショ<br>コラ選択時の<br>栄養価 |
| 17 月                                                             | 麦入りごはん<br>牛乳                                                                                        | 油淋鶏<br>中華スープ<br>ごま酢和え                         | 鶏肉 豚肉<br>厚揚げ 大豆       | 牛乳                | 人参<br>チンゲン菜              | 玉ねぎ しょうが<br>にんにく もやし                | 米 麦<br>三温糖                             | 油 ごま油<br>ごま                   | 814 kcal<br>31.9 g                            |
| 18 火                                                             | わかめご飯<br>牛乳                                                                                         | かぼちゃひき肉フライ<br>高野豆腐の含め煮<br>添え野菜                | 豚肉 ツナ<br>高野豆腐<br>鶏肉   | 牛乳<br>わかめ         | 人参<br>かぼちゃ<br>グリーンピース    | 玉ねぎ キャベツ<br>コーン 大根                  | 米 麦<br>パン粉<br>小麦粉 三温糖                  | 油<br>ノンエッグマ<br>ヨネーズ           | 813 kcal<br>31.4 g                            |
| 大きくて濃厚な松阪牛ハンバーグ。残ったタレをご飯にかけても美味しいです◎給食で、めったに登場しないので、残さず食べてね。     |                                                                                                     |                                               |                       |                   |                          |                                     |                                        |                               |                                               |
| 19 水                                                             | 麦入りごはん<br>牛乳                                                                                        | 松阪牛ハンバーグ<br>コンソメスープ<br>ポイル野菜                  | 牛肉 卵<br>大豆<br>高野豆腐    | 牛乳                | 人参<br>ブロッコリー             | 玉ねぎ キャベツ<br>コーン                     | 米 麦<br>砂糖 パン粉                          | 油                             | 868 kcal<br>38.9 g                            |
| 20 木                                                             | ミルクパン<br>牛乳                                                                                         | タンドリーチキン<br>コンソメスープ<br>添え野菜                   | 鶏肉<br>ベーコン            | 牛乳<br>ヨーグルト       | 人参<br>パセリ<br>いんげん<br>トマト | 玉ねぎ コーン<br>にんにく しょうが<br>キャベツ        | パン                                     | 油<br>ノンエッグマ<br>ヨネーズ           | 700 kcal<br>34.1 g                            |
| 21 金                                                             | 麦入りごはん<br>牛乳                                                                                        | 八宝菜<br>大豆と小魚の揚げ煮                              | 豚肉 イカ<br>うずら卵<br>大豆   | 牛乳<br>ちりめんじゃこ     | 人参<br>チンゲン菜              | 玉ねぎ 白菜<br>だけのこ<br>干しいたけ             | 米 麦<br>かたくり粉<br>三温糖                    | 油                             | 787 kcal<br>33.8 g                            |
| 25 火                                                             | 麦入りごはん<br>牛乳                                                                                        | ささみのレモンソース<br>豚汁<br>インゲンのごま和え                 | 鶏肉 豚肉<br>豆腐 みそ        | 牛乳                | 人参<br>いんげん               | 玉ねぎ 大根<br>ごぼう レモン                   | 米 麦 パン粉<br>こんにゃく<br>三温糖 小麦粉<br>米粉      | 油<br>ごま                       | 736 kcal<br>30.9 g                            |
| 26 水                                                             | 麦入りごはん<br>牛乳                                                                                        | サバのみそ煮<br>ビーフン炒め<br>なばなのからし和え                 | サバ 豚肉<br>さつま揚げ<br>みそ  | 牛乳                | 人参<br>なばな<br>ピーマン        | 玉ねぎ キャベツ<br>しょうが                    | 米 麦<br>ビーフン<br>三温糖                     | 油<br>ごま油                      | 730 kcal<br>32.4 g                            |
| 給食で人気の高いきなこ揚げパン。外はサクッと、中はふわっとなるよう、厨房で手作りして、揚げています。               |                                                                                                     |                                               |                       |                   |                          |                                     |                                        |                               |                                               |
| 27 木                                                             | 揚げパン<br>牛乳                                                                                          | 鶏だんごスープ<br>ツナのかんきつ和え                          | ツナ<br>きな粉             | 牛乳                | 人参<br>小松菜                | 玉ねぎ キャベツ<br>コーン                     | パン ぶどう糖<br>春雨                          | 油<br>ドレッシング                   | 744 kcal<br>28.4 g                            |
| 28 金                                                             | キムチチャーハン<br>牛乳                                                                                      | 卵スープ<br>カラフルフルーツ白玉                            | 豚肉 卵<br>豆腐            | 牛乳                | 人参<br>小松菜                | 玉ねぎ 白菜<br>にんにく みかん<br>パイン もも        | 米 麦<br>白玉だんご<br>ゼリー                    | 油<br>ごま油                      | 761 kcal<br>26.0 g                            |

## 連絡事項

- ※ 献立は都合により変更することがあります。
- ★ デザートバイキングは、卒業生限定の行事となっています。  
(セレクトデザートは事前に選んであります。3年生のみ)



