



スクールランチ予定献立表

中学校

日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料	日	メニュー	材料
2	ごはん	様似米	3	ツナとトマトのスパゲティ	スパゲティ、玉葱、にんにく、トマト、ツナ、ウインナー、ピーマン	4	ごはん	様似米	5	コッペパン・りんごジャム	コッペパン、りんごジャム	6	ごはん	様似米
日	さつまい	豆腐、さつまいも、大根、人参、豚肉、こんにゃく、長ねぎ、ごぼう、しょうが	日	チーズサラダ	キャベツ、胡瓜、人参、チーズ	日	味噌汁(大根、なす、長ねぎ)	大根、なす、長ねぎ	日	鶏肉とベーコンのクリームシチュー	牛乳、じゃがいも、玉葱、人参、鶏肉、ベーコン、チーズ	日	きのこのみぞれ汁	大根、しめじ、なめこ、えのき茸、長ねぎ、油揚げ
(月)	中札内田舎どりのチキンカツ・タルタルソース	中札内田舎鶏、ミニバックタルタルソース	(火)	節分福豆	節分福豆	(水)	豚肉のジンギスカン炒め	豚肉、もやし、りんご、ピーマン、人参、しょうが、にんにく	(木)	海藻サラダ	キャベツ、胡瓜、海藻(わかめ、昆布、赤ずきり、ふのり)、しょうが	(金)	豚キムチ炒め	白菜、玉葱、豚肉、白菜キムチ、にら、人参、ごま
	おかか和え(白菜、人参)	白菜、人参、かつお節					かにしゅうまい	かにしゅうまい					ナムル	もやし、ほうれん草、赤ピーマン
	アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			えび、かに、小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま			えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま	
9	ごはん	様似米	10	カレーうどん	うどん、玉葱、豚肉、人参、油揚げ	11	建国記念の日		12	チキンライス	様似米、鶏肉、玉葱、トマト、人参、ピーマン	13	ごはん	様似米
日	卵とキャベツのスープ	卵、キャベツ	日	竹輪の磯辺揚げ	焼き竹輪、あおのり	日			日	オニオンスープ	玉葱、ベーコン、パセリ	日	つみれ汁	つみれ、豆腐、大根、黒こんにゃく、人参、長ねぎ
(月)	豚みそ丼の具	玉葱、豚肉、人参、枝豆	(火)	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー	(水)			(木)	スペイン風オムレツ	卵、じゃがいも、玉葱、チーズ、ベーコン、牛乳	(金)	さばの味噌煮	さば
	大根の塩昆布和え	大根、小松菜、塩昆布、ごま								インディアンサラダ	大豆、キャベツ、竹輪、人参		金平ごぼう	ごぼう、人参、ごま
	アレルギー表示			アレルギー表示						アレルギー表示			アレルギー表示	
	小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン、ごま			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご						小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉			小麦、さば、大豆、豚肉、ごま	
16	ごはん	様似米	17	菜めしごはん	様似米、青菜	18	豚骨醤油ラーメン	ラーメン、キャベツ、玉葱、豚肉、人参、なると、長ねぎ、コーン、オイスターソース、にんにく	19	バターパン	バターパン	20	ごはん	様似米
日	野菜スープ	大根、白菜、人参、ベーコン、長ねぎ、オイスターソース	日	味噌汁(高野豆腐・わかめ・長ねぎ)	高野豆腐、わかめ、長ねぎ	日	塩バターおさつ	さつまいも	日	かぼちゃのポタージュ	かぼちゃ、牛乳、生クリーム、スキムミルク、パセリ	日	味噌汁(大根、ごぼう、油揚げ)	大根、ごぼう、油揚げ
(月)	親子丼の具	卵、玉葱、鶏肉、かまぼこ、しいたけ	(火)	白身魚フライ・ミニバックソース	白身魚フライ・ミニバックソース	(水)	チーズ	給食用ベビーチーズ(鉄分・Ca強化)	(木)	メンチカツ・ミニバックソース	メンチカツ、ミニバックソース	(金)	肉じゃが	じゃがいも、豚肉、人参、玉葱、しらたき
	えびと豆腐のふんわりしんじょ	えびと豆腐のふんわりしんじょ		鶏肉と根菜の煮物	鶏肉、里芋、大根、黒こんにゃく、ごぼう、人参、れんこん					野菜とおさかなソーセージのソテー	キャベツ、玉葱、おさかなソーセージ、人参、ピーマン		もやしとほうれん草のポン酢和え	もやし、ほうれん草、赤ピーマン
	アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
	えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、やまいも			小麦、大豆、鶏肉、りんご、ごま			小麦、乳、大豆、豚肉			小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご			小麦、オレンジ、大豆、豚肉	
23	天皇誕生日		24	ごはん	様似米	25	きつねうどん	うどん、鶏肉、人参、長ねぎ、油揚げ、なると、しいたけ	26	黒糖パン	黒糖パン	27	ボークカレー(麦ごはん)	様似米、大麦、じゃがいも、玉葱、豚肉、人参
日			日	大根と海老の中巻スープ	海老、大根、人参、長ねぎ	日	はんぺんフライ	はんぺんフライ	日	ミネストローネスープ	トマト、キャベツ、じゃがいも、玉葱、ウインナー、にんにく、パセリ	日	フルーツヨーグルト	ヨーグルト、黄桃、パイナップル、みかん、クリームチーズ
(月)			(火)	ミートボールの酢豚風	玉葱、鶏肉、豚肉、人参、赤パプリカ、ピーマン	(水)	フルーツ白玉	黄桃、パイナップル、白玉団子、みかん	(木)	はちみつ照り焼き	鶏肉、はちみつ	(金)		
				春巻き	春巻き					ごぼうサラダ	ごぼう、人参、水菜、ごま			
				アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示			アレルギー表示	
				えび、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン、ごま			小麦、卵、大豆、鶏肉、もも			小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、ごま			小麦、乳、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、りんご、ごま	

2月の1人当たり平均摂取栄養値

エネルギー 717Kcal、たんぱく質 25.4g、脂質 22.2g、炭水化物 101.4g、食塩相当量 2.8g〔推定値〕



今月の献立

16日「えびと豆腐のふんわりしんじょ」

野菜、すり身、えび、豆腐や山芋を混ぜ合わせて作ったふんわりとした食感の練り物です。

和食である「しんじょ」は「真薯」と書きます。「真」の意味は魚のすり身を表し、「薯」は山芋を表しています。

12日「インディアンサラダ」

学校給食としてはポピュラーなサラダで、「インディアン」はインド風の～という意味です。その名の通り、味付けにカレー粉が入っています。



24日「春巻き」



春巻きの名前の由来は中国で立春(春の始まり)に春の野菜を薄皮に巻いて食べて、春の生命力を取り入れ、健康を願った料理です。

今回の給食の春巻きは「キャベツ、玉葱、人参、豚肉、はるさめ、ひじき」が入っています。